

PEIXOS MARÇ



Seitó

Maira

Salmó

Lluç



Bledes, bròquil, carbassa,
col, coliflor, porro,
pastanaga i patata



Kiwi, taronja,
poma i pera



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

FRUITA I VERDURA MARÇ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb bulgur logurt sense sucre	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Arròs amb seitán Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Ous al plat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	8 Brou vegetal amb pasta Escudella vegetal (cigrons, col i patata) logurt sense sucre	9 Verdures de primavera Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga ratllada logurt sense sucre	23 Mongetes saltades amb all i julivert Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis al pesto de bledes Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	29 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense sucre	30 Arròs cantonès (sense pernil) Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps		

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb quinoa logurt sense sucre	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Arròs amb tofu Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada* Salsitxes vegetals* amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Ous al plat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	8 Brou vegetal amb pasta* Escudella vegetal (cigrans, col i patata) logurt sense sucre	9 Verdures de primavera Mandonguilles vegetals* al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga ratllada logurt sense sucre	23 Mongetes saltades amb all i julivert Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Ous amb beixamel* gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis* al pesto de bledes Croquetes vegetals* amb amanida Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	29 Espirals* a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense sucre	30 Arròs cantonès (sense pernil ni soja*) Fingers de tofu* amb amanida Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb quinoa logurt sense sucre	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Arròs amb pollastre Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada* Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	8 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense sucre	9 Verdures de primavera Cuixetes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga ratllada logurt sense sucre	23 Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis* al pesto de bledes Pollastre al forn amb patates roses Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	29 Espirals* a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense sucre	30 Arròs cantonès* Bacallà* a la llauna amb amanida Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb bulgur logurt sense lactosa V	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, tomàquet i olives Arròs amb pollastre Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	8 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense lactosa	9 Verdures de primavera Cuixetes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Trita francesa amb pastanaga ratllada logurt sense lactosa	23 Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis amb verdures Pollastre al forn amb patates roses Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps V	29 Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense lactosa	30 Arròs cantonès Bacallà* a la llauna amb amanida Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb bulgur logurt sense sucre V	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Arròs amb pollastre Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense sucre	9 Verdures de primavera Cuixetes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada logurt sense sucre	23 Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis amb verdures Llibrets amb patates roses Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps V	29 Espirals a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida logurt sense sucre	30 Arròs cantonès (sense truita) Bacallà* a la llauna amb amanida Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>1</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Guisat de lleties amb bulgur</p> <p>logurt sense sucre </p>	<p>2</p> <p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives</p> <p>Arròs amb pollastre</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Guisat de mongetes amb verdura</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>7</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Trita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Escudella (sopa amb pasta)</p> <p>Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*)</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>9</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Guisat de lleties</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA</p>
<p>14</p> <p>FESTIU</p>	<p>15</p> <p>FESTIU</p>	<p>16</p> <p>FESTIU</p>	<p>17</p> <p>FESTIU</p>	<p>18</p> <p>FESTIU</p>
<p>21</p> <p>FESTIU</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Trita de formatge amb pastanaga ratllada</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>23</p> <p>Mongetes saltades amb all i julivert</p> <p>Gall dindi rostit al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis al pesto de bledes</p> <p>Pollastre al forn amb patates roses</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>28</p> <p>Verdures de primavera</p> <p>Estofat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps </p>	<p>29</p> <p>Espirals a la napolitana</p> <p>Trita de ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>logurt sense sucre</p>	<p>30</p> <p>Arròs cantonès (sense pernil)</p> <p>Bacallà a la llauna amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<p>Verdures de primavera Guisat de lleties amb bulgur</p> <p>logurt sense sucre </p>	<p>Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Arròs amb pollastre Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) logurt sense sucre</p>	<p>Verdures de primavera Cuixetes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA</p>
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
FESTIU	<p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga ratllada logurt sense sucre</p>	<p>Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Verdures de primavera Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis al pesto de bledes Llibrets amb patates roses Fruita del temps</p>
<p>Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps </p>	<p>Espirals a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense sucre</p>	<p>Arròs cantonès Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>		

- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.

MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n.º CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures de primavera Guisat de lleties amb quinoa logurt sense lactosa	2 Amanida d'enciams amb pastanaga, tomàquet i olives Arròs amb pollastre Fruita del temps	3 Crema de verdures de temporada* Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Guisat de mongetes amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral amb verdures Truita de patates amb amanida Fruita del temps	8 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota*) logurt sense lactosa	9 Verdures de primavera Cuixetes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	10 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	11 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA
14 FESTIU	15 FESTIU	16 FESTIU	17 FESTIU	18 FESTIU
21 FESTIU	22 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga ratllada logurt sense lactosa	23 Mongetes saltades amb all i julivert Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de primavera Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	25 Espaguetis amb verdures Pollastre al forn amb patates roses Fruita del temps
28 Verdures de primavera Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	29 Espirals* a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada i amanida logurt sense lactosa	30 Arròs cantonès Bacallà* a la llauna amb amanida Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten i sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten i lactosa.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

PELS MENÚS...

- *Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- *El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa de proximitat de farina ecològica no refinada.
- *Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i cogombre.
- *Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- *Els menús estan revisats per en David Caballé i per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
espècies, sucre,
sal i vinagre



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES
exceptuant l'enciam

		Quantitat expressada en grams i en cru			
		3-6 anys	7-12 anys	13-15 anys	16-18 anys
Hortalisses	Plat principal	100-120	120-150	150-200	200-250
	Guarnició	50-60	60-100	100-120	120-150
Fruïtes	Fruïta fresca	90-120	120-150	150-200	175-250
Llegums, tubercles i cereals	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Patates (plat principal)	150-200	200-250	250-300	250-300
	Patates (guarnició)	80-90	90-100	100-150	150-200
	Arròs, pasta (plat principal)	50-60	60-80	80-90	90-100
	Arròs, pasta (sopa)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
	Llegums (plat principal)	30-50	50-60	60-80	80-100
	Llegums (guarnició)	15-20	20-30	30-40	40-50
	Peix (filet)	50-60	70-90	100-130	100-130
	Ous	1 unitat petita	1-2 unitats	2 unitats	2 unitats
	Tall de carn (sense os)	40-50	60-80	90-110	90-110
	Pollastre, conill, costelles de porc o xai... (pes brut)	50-65	75-100	115-140	115-140
Carn picada (mandonguilles, hamburguesa, bolonyesa...)	40-50	60-80	90-110	90-110	
Làctics	logurt natural (sense sucres afegits)	50-100 g	100 g	100-150 g	100-150 g
	Formatge (per gratinar, per pasta, etc.)	10	15	20	20

NOTA: Les propostes de gramatges d'aliments proteics es basen en un valor intermedi entre els requeriments proteics d'infants i adolescents i les quantitats que s'acostumen a servir en l'entorn del menjador escolar.