ESCOLA BARRUFET

MENÚ SETEMBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8 Macarrons a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Fruita del temps	9 Saltat de mongetes amb all i julivert Gall dindi guisat al forn amb amanida Iogurt sense sucre	10 Verdura de temporada amb patata Arròs amb pollastre Fruita del temps	11 FESTIU	12 Crema de verdura de temporada Bacallà a la llauna amb patata panandera Fruita del temps
15 Guisat de llenties Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	16 Risotto de carbassó Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Iogurt sense sucre	17 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps (V)	18 Amanida de pasta amb pernil dolç Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdura de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
22 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	23 Amanida russa Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida Iogurt sense sucre	24 FESTIU	25 Fideus a la cassola amb verdures Hamburguesa de pollastre amb amanida Fruita del temps	26 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Amanida caprese (tomàquet, formatge fresc i oli d'alfàbrega) Guisat de llenties amb arròs integral Fruita del temps	30 Espirals amb oli d'oliva extra i grana padano Croquetes de pollastre amb amanida Iogurt sense sucre			

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista **Mireia Oriol i Noguera**, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

(V) Menú de proteïna vegetal (X) Jornada gastronòmica

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 nº CAT002234.

QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?

ecoarrels

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
Fruites	Fruita 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
	Arròs, pasta (guarnició)	20-25	25-30	30-35	35-50
Llegums, peix, ous i carn	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	Iogurt 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.

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

ecoarrels

PReME Programa de Revisió de Menús Escolars