PEIXOS SETEMBRE

Bacallà

Maira

Seitó

QUINS PRODUCTES DE TEMPORADA HEM MENJAT?

FRUITA I VERDURA SETEMBRE

Porro, carabassa, carabassó, tomàquet, remolatxa, pastanaga i cogombre

Poma, plàtan, meló, pera i síndria

ESCOLA BARRUFET

MENÚ OCTUBRE 2025

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Arròs integral amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	7 Sopa de peix amb pistons Gall dindi rostit al forn amb amanida Iogurt sense sucre	8 Guisat de cigrons Vitello tonatto amb amanida Fruita del temps	9 Verdura de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	10 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps
13 Verdura de temporada Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps (V)	14 Risotto de carbassa Botifarra al forn amb amanida Iogurt sense sucre	15 Saltat de mongetes amb all i julivert Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	16 Crema de verdura de temporada Truita de patates amb amanida Fruita del temps	17 Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps	21 Espirals a la napolitana Truita francesa amb amanida Iogurt sense sucre	22 Crema de llegums Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdura de temporada amb patata Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida Fruita del temps (V)	28 Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida Iogurt sense sucre	29 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	30 Yakisoba amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Fingers de gall dindi amb amanida Fruita del temps

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