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 / VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Crema de verdures de temporada Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Ous farcits amb maionesa i 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 verdures amb pistons Daus de tofu marinats amb soia i llimona amb amanida Iogurt sense sucre	8 Guisat de cigrons Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	9 Verdura de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps	10 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps
13 Verdura de temporada Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps V	14 Risotto de carbassa Salsitxes vegetals al forn amb amanida Iogurt sense sucre	15 Saltat de mongetes amb all i julivert Croquetes vegetals 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 Ous durs amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	21 Espirals a la napolitana Truita francesa amb amanida Iogurt sense sucre	22 Crema de llegums Seitan adobat al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de mongetes Ous al plat 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 francesa amb amanida Iogurt sense sucre	29 Escudella vegetal (brou vegetal amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Yakisoba amb verdures Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps

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

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	2 Crema de verdures de temporada Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	3 Saltat de mongetes amb all i julivert Ous farcits amb maionesa i 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 verdures amb pistons* Daus de tofu marinats amb soia* i llimona amb amanida Iogurt sense sucre	8 Guisat de cigrons Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	9 Verdura de temporada Truita francesa amb amanida Fruita del temps	10 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Macarrons a la bolonyesa vegetal* Fruita del temps
13 Verdura de temporada Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps V	14 Risotto de carbassa Salsitxes vegetals al forn amb amanida Iogurt sense sucre	15 Saltat de mongetes amb all i julivert Croquetes vegetals* 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* Ous durs amb beixamel* gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	21 Espirals* a la napolitana Truita francesa amb amanida Iogurt sense sucre	22 Crema de llegums* Tofu a la planxa amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de mongetes Ous al plat 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 francesa amb amanida Iogurt sense sucre	29 Escudella vegetal (brou vegetal amb pasta*) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Yakisoba* amb verdures Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	31 Crema de carbassa 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.

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

MENÚ / SENSE GLUTEN

ESCOLA BARRUFET

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 Peix al forn 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

- 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.

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

MENÚ / SENSE LACTOSA

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Truita francesa 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 lactosa	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, olives i codony Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps
13 Verdura de temporada Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps V	14 Arròs amb carbassa saltada Botifarra* al forn amb amanida Iogurt sense lactosa	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 amb salsa de pastanaga i tomàquet 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 lactosa	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 lactosa	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

- 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.

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

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa 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 Pollastre a la planxa 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 Arròs amb carbassa saltada Botifarra* al forn amb amanida Iogurt sense sucre	15 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix al forn amb amanida Fruita del temps	16 Crema de verdura de temporada Truita de patates amb amanida Fruita del temps	17 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Arròs integral tres delícies (sense truita) Gall dindi adobat al forn amb amanida Fruita del temps	21 Espirals a la napolitana Pollastre a la planxa 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 Pollastre a la planxa 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

- 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.

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

ESCOLA BARRUFET

MENÚ HALAL

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 Pollastre a la planxa 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 (sense pernil) 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 Pollastre a la planxa 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.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE FRUITS SECS

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

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

MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb verdures Truita francesa 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 lactosa	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, olives i codony Macarrons a la bolonyesa* Fruita del temps
13 Verdura de temporada Guisat de llenties amb quinoa Fruita del temps V	14 Arròs amb carbassa saltada Botifarra* al forn amb amanida Iogurt sense lactosa	15 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix al forn amb amanida Fruita del temps	16 Crema de verdura de temporada Truita de patates amb amanida Fruita del temps	17 Espaguetis* amb salsa de pastanaga i tomàquet 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 lactosa	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 lactosa	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

- 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.

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

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