ESCOLA BARRUFET

MENÚ CASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
22 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita francesa amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada al vapor Pollastre arrebossat amb amanida Coca de Sant Joan	24 SANT JOAN	25 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	26 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps
29 Arròs amb verdures Botifarra al forn amb orenga i patates xips Fruita del temps	30 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb amanida Iogurt	1 Amanida russa Pollastre rostit al forn amb amanida Fruita del temps	2 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	3 Guisat de llenties Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
6 Espaguetis amb pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	7 Crema de carbassó Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida Iogurt	8 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	9 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	10 Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps
13 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Truita de patates amb amanida Iogurt	15 Crema de llegums Hamburguesa de pollastre amb amanida Fruita del temps	16 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	17 Arròs cantonès Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
20 Espirals saltats amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	21 Crema tèbia de verdures de temporada Fricandó de vedella Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons amb ou i tonyina Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	23 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	24 Pica-pica (embotit, olives, xips..) Pizza de pernil Gelat

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

Menú de proteïna vegetal

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