ESCOLA BARRUFET

MENÚ / VEGETARIÀ

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 Croquetes vegetals amb amanida Coca de Sant Joan*	24 SANT JOAN	25 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	26 Arròs amb tomàquet Ous al plat amb amanida Fruita del temps
29 Arròs amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb orenga i patates xips Fruita del temps	30 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb amanida Iogurt	1 Amanida russa (sense tonyina) Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	2 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	3 Guisat de llenties Remenat d'ous 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 Tofu adobat al forn amb salsa de poma i amanida Iogurt	8 Mongetes saltades amb all i julivert Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps	9 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	10 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes vegetal amb amanida Fruita del temps
13 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Macarrons a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Truita de patates amb amanida Iogurt	15 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	16 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	17 Arròs cantonès* Tofu marinat amb soia i llimona 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 Tofu al forn amb patates Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons* Truita francesa amb amanida Fruita del temps	23 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	24 Pica-pica* Pizza vegetal Gelat

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

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

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 Croquetes vegetals amb amanida Coca de Sant Joan*	24 SANT JOAN	25 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	26 Arròs amb tomàquet Ous al plat amb amanida Fruita del temps
29 Arròs amb verdures Salsitxes vegetals al forn amb orenga i patates xips Fruita del temps	30 Macarrons* a la napolitana Truita de carbassó amb amanida Iogurt	1 Amanida russa (sense tonyina) Mandonguilles vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	2 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	3 Guisat de llenties Remenat d'ous 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 Tofu adobat al forn amb salsa de poma i amanida Iogurt	8 Mongetes saltades amb all i julivert Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps	9 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	10 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes vegetal amb amanida Fruita del temps
13 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Macarrons* a la bolonyesa vegetal Fruita del temps	14 Verdura de temporada al vapor Truita de patates amb amanida Iogurt	15 Crema de llegums Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	16 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	17 Arròs cantonès* Tofu marinat amb soia* i llimona 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 Tofu al forn amb patates Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons* Truita francesa amb amanida Fruita del temps	23 SORTIDA DE TOTA L'ESCOLA	24 Pica-pica* Pizza vegetal Gelat

- 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
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

- 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.

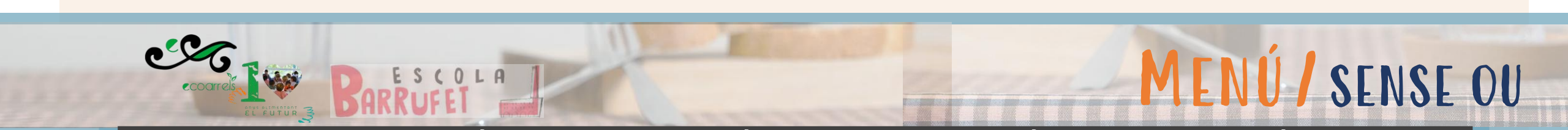
MENÚ / SENSE LACTOSA

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
22 Espaguetis amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada al vapor Pollastre adobat al forn 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 sense lactosa	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 salsa de pastanaga i tomàquet 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 sense lactosa	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 sense lactosa	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 francesa 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*

- 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
22 Espaguetis amb verdures Gall dindi a la planxa 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 Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt	1 Amanida russa (sense maionesa) 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 salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa 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 (sense truita) 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 Gall dindi a la planxa 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 Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	21 Crema tèbia de verdures de temporada Fricandó de vedella Fruita del temps	22 Empedrat de cigrons amb 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

- 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.

MENÚ HALAL

ESCOLA BARRUFET

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 Gall dindi a la planxa amb 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 Pollastre a la planxa 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 (sense pernil) 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 tonyina Gelat

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
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

- 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
22 Espaguetis* amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps	23 Verdura de temporada al vapor Pollastre adobat al forn 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 sense lactosa	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 salsa de pastanaga i tomàquet 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 sense lactosa	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 sense lactosa	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 francesa 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*

- 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