PEIXOS OCTUBRE

Seitó

Lluç

Maira

Llucet

QUINS PRODUCTES DE TEMPORADA HEM MENJAT?

FRUITA I VERDURA OCTUBRE

Pastanaga, carbassa, col, bleda, bròquil, remolatxa, porro, moniato, nap

Caqui, pruna, pera, plàtan, nectarina

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons integrals a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps	5 Crema de verdures de temporada Tofu marinat amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Truita francesa amb amanida Fruita del temps
9 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	12 Crema de verdures de temporada Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre	18 Crema de verdures de temporada Fingers de tofu amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles vegetals amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps	26 Arròs amb verdures Ous al plat amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps				

Menú revisat pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons* integrals a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps	5 Crema de verdures de temporada Tofu marinat amb soia* i llimona amb amanida Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Truita francesa amb amanida Fruita del temps
9 Arròs integral tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis* integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	12 Crema de verdures de temporada Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Ous amb beixamel* gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre	18 Crema de verdures de temporada Fingers de tofu* amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de verdures amb pistons* Mandonguilles vegetals amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
23 Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa vegetal amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps	26 Arròs amb verdures Ous al plat amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura* Tofu adobat al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons* integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

MENÚ / SENSE GLUTEN

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons* integrals a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis* integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons* Pilota al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella* amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura* Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons* integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons integrals a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Iogurt sense lactosa	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis integrals amb salsa de coliflor* Truita de patates amb amanida Iogurt sense lactosa	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense lactosa (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons Pilota* al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb verdures Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella* amb amanida Iogurt sense lactosa	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons integrals a la napolitana Gall dindi a la planxa amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis integrals amb salsa de coliflor Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons Pilota al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella* amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix al forn 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ HALAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons integrals a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes de pollastre amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons Gall dindi a la planxa amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella* amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps				

Menú revisat pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons integrals a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga ratllada Iogurt sense sucre	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb salsa de iogurt i amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Risotto de carbassa Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense sucre	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense sucre (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons Pilota al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella amb amanida Iogurt sense sucre	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb bulgur integral Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

MENÚ / SENSE GLUTEN I SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTIU	3 Macarrons* integrals a la napolitana Truita francesa amb pastanaga ratllada Iogurt sense lactosa	4 Verdura de temporada al vapor Mandonguilles de llenties amb amanida Fruita del temps (V)	5 Crema de verdures de temporada Gall dindi al curri amb amanida Fruita del temps	6 Arròs amb carbassa saltada Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
9 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pernil dolç) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	10 Espaguetis* integrals amb salsa de coliflor Truita de patates amb amanida Iogurt sense lactosa	11 Verdura de temporada al vapor Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps (V)	12 Crema de verdures de temporada Ales de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
16 Arròs integral amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	17 Verdura de temporada al vapor Guisat de llenties amb quinoa Iogurt sense lactosa (V)	18 Crema de verdures de temporada Calamars a la romana amb amanida Fruita del temps	19 Sopa de pollastre amb pistons* Pilota* al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	20 Mongetes saltades amb all i julivert Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps
23 Espirals amb verdures Truita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	24 Guisat de llenties Hamburguesa de vedella* amb amanida Iogurt sense lactosa	25 Verdura de temporada al vapor Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps (V)	26 Arròs amb verdures Peix de mercat al forn amb amanida Fruita del temps	27 Crema de llegums i verdura* Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps
30 Macarrons* integrals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa 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 pel nostre dietista-nutricionista **José González Guillen**, amb el CodiNuCat nº CAT003052.

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