

MENU ESCOLAR

2022-2023



CATERING PLAT A TAULA - CARIBEL MONTERO DEL AMO

Polígon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818
607 518 909

www.platataula.com

info@platataula.com

Menús elaborats i revisats per M^a Àngels Torà Casadó
(Dietista-Nutricionista, Màster en Nutrició i Alimentació)

Col·legiada CODINUCAT: CAT00157

angelstorago@hotmail.com

Plat a Taula i M^a Àngels Torà Casadó us presenten els menús per aquest curs escolar 2022 – 2023.

Aquest dossier consta de la programació de menús per aquest curs on s'inclou el menú mensual detallat amb les coccions i ingredients emprats, tenint en compte l'estació de l'any, i els gustos dels infants, i tot seguint la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2018)*, elaborada per la Generalitat de Catalunya, on hi figura la freqüència d'aliments recomanada en la programació dels menús escolars (en l'àpat de dinar), segons s'indica en aquesta taula:

Grups d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a-b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates) ^d	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≦ 3/mes
Fregits (segons plats)	≦ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≦ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≦ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple)

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata

Tanmateix, recentment s'ha estrenat la nova *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2020)*, elaborada per la Generalitat de Catalunya, aquesta està més encaminada a reduir el consum d'aliments d'origen animal i augmentar els d'origen vegetal. Així, des de **Plat a Taula i M^a Àngels Torà Casadó** hem cregut convenient dur a terme una incorporació de les noves recomanacions de manera progressiva, per aquest motiu durant aquest curs es tindran en compte algunes recomanacions de la Guia de l'Edició 2020.

A més a més, us adjuntem uns menús tipus per a l'esmorzar i el berenar, així com la recomanació alhora de sopar segons l'àpat que el nen ha realitzat en el menjador escolar. Així com les referències bibliogràfiques citades com: la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (2018 i 2020)* i *Petits canvis per menjar millor*, guia editada al 2018 per la Generalitat de Catalunya.

Desitgem que junts l'alimentació dels nostres petits sigui cada cop més saludable i equilibrada i que des de la vessant familiar vosaltres també eduqueu als vostres fills amb els seus àpats, alhora que compartiu temps amb ells i li dediqueu una estona a la cuina.

No heu d'oblidar però que un estil de vida saludable no es basa només amb l'alimentació, l'activitat física és imprescindible, per això us animem a que l'exercici formi part del vostre dia a dia.

Altrament, per qui desitgi encaminar l'alimentació dels més petits cap a una vessant amb menys producte animal i més vegetals us mostrem un resum de la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2020)*, on es presenten les freqüències orientatives de consum dels diferents grups d'aliments per dia i/o setmana.

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis ¹ integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁴	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua ⁵	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucres, embottits i carns processades, patates xips i snacks salats, laminadures, brioleria, postres làctiques, galetes, etc.	com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

Recordeu... Els hàbits es creen durant la infància, des de casa també hem de ser mestres, especialment en l'àmbit de l'alimentació!!!!

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:



- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
- Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics



2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:



- S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
- Es redueix la de carns i peixos



3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":



- Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
- Canviar a productes integrals, aigua i oli d'oliva verge
- Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocessats



4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:

- Per motius de salut (al·lèrgies, cèliaquia, etc...)
- Per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal)

5. Més protagonisme dels infants:



- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



6. Nous exemples de programacions de menús:

- Menús mensuals per a les temporades de fred i de calor
- Menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.)
- Sugeriments culinàris



7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT:

- Pícnics en les sortides escolars
- Festes infantils
- Carnyoles per portar a l'escola, etc.



8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària:

- Tant a l'entorn familiar com escolar



<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>			1	2
			<p>Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, bajoques, tonyina)</p> <p>Pollastre a la planxa amb tomàquet rostit</p> <p>Préssec</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Caella al forn amb ceba, carabassó i pastanaga</p> <p>logurt natural</p>
5	6	7	8	9
<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)</p> <p>Lluç a la romana amb enciam i tomàquet</p> <p>Síndria</p>	<p>Amanida de cigrons (cigrons, pastanaga, tomàquet i pebrot)</p> <p>Truita a la francesa amb xampinyons saltejats</p> <p>Pruna</p>	<p>Crema de carabassó (carabassó, ceba, patata, pastanaga) amb daus de pa</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>logurt de fruita</p>	<p>Sopa d'estrelles (pasta, brou de carn)</p> <p>Crestes de tonyina amb enciam i pastanaga</p> <p>Pera</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Estofat de vedella amb pèsols, ceba i pastanaga</p> <p>Raïm</p>
12	13	14	15	16
<p>Puré de verdura (bajoca, patata, ceba, pastanaga)</p> <p>Lluç a la planxa amb patates fregides</p> <p>Pinya</p>	<p>Fideus a la cassola (pasta, ceba, all, tomàquet, carn magra)</p> <p>Pollastre arrebossat amb samfaina</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida verda amb pernil dolç i formatge</p> <p>Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)</p> <p>Poma</p>	<p>Llenties estofades amb verdures (llenties, carabassó, pastanaga, tomàquet, ceba)</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet</p> <p>Taronja</p>	<p>Amanida de pasta (espirals, panis, pastanaga, tonyina, pinya, olives)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet rostit</p> <p>Plàtan</p>
19	20	21	22	23
<p>Crema de pèsols (pèsols, ceba, patata)</p> <p>Llom al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>logurt de fruita</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Salsitxa de pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Prunes</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita a la francesa amb espinacs saltejats</p> <p>Poma</p>	<p>Sopa de fideus (pasta, brou de carn)</p> <p>Bacallà a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Taronja</p>	<p>Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina)</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i panís</p> <p>Pera</p>
26	27	28	29	30
<p>Sopa de carn</p> <p>Mandonguilles de pollastre estofades a la jardinera (pèsols, pastanaga, ceba, tomàquet)</p> <p>Plàtan</p>	<p>Menestra de verdura (patata, bajoca, pèsols, pastanaga, bròquil)</p> <p>Filet d'halibut amb patates fregides</p> <p>logurt natural</p>	<p>Macarrons a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba)</p> <p>Llom de porc al forn amb tomàquet rostit</p> <p>Pera</p>	<p>Cigrons estofats amb ceba i tomàquet</p> <p>Calamars a la romana amb patata al forn</p> <p>Pinya</p>	<p>Amanida d'arròs (arròs, enciam, pastanaga, panis, tonyina)</p> <p>Truita de patata</p> <p>Kiwi</p>

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

5	6	7	8	9
AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC LACTIC	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC
19	20	21	22	23
SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
26	27	28	29	30
VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc.

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS


Caribel Montero del Amo Polígon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE 2022

3	4	5	6	7
<p>Puré de verdura (patata, bajoca, ceba, pastanaga)</p> <p>Pollastre a la cassola amb ceba i xampinyons</p> <p>Mandarina</p>	<p>Llenties amb verdures (llenties, carabassó, ceba, pastanaga, tomàquet)</p> <p>Lluç arrebossat amb patates fregides</p> <p>Pinya</p>	<p>Arròs amb pollastre (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de carn, pollastre)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>logurt de fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (macarrons, carn picada de vedella, tomàquet, ceba)</p> <p>Caella al forn amb pastanaga, porro i carabassó</p> <p>Meló</p>	<p>Sopa de lletres (brou de carn, pasta)</p> <p>Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pera</p>
10	11	12	13	14
<p>Sopa de peix (pasta, brou de peix)</p> <p>Bacallà al forn amb ceba i xampinyons</p> <p>Pruna</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Pollastre arrebossat amb tomàquet rostit</p> <p>logurt natural</p>		<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita amb patata i enciam i pastanaga</p> <p>Poma</p>	<p>Espirals saltejats amb verdures (ceba, carabassó, albergínia)</p> <p>Salsitxa de pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>
17	18	19	20	21
<p>Llenties amb arròs</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet</p> <p>Taronja</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn amb porro, albergínia i pebrot</p> <p>logurt de fruita</p>	<p>Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)</p> <p>Ou ferrat amb pernil a la planxa i patates fregides</p> <p>Raïm</p>	<p>Puré de verdura (carabassó, patata, pastanaga, ceba)</p> <p>Mandonguilles de pollastre amb ceba, pastanaga i pèsols</p> <p>Pera</p>	<p>Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, brou de peix, musclos gambes)</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro</p> <p>Préssec</p>
24	25	26	27	28
<p>Sopa de peix amb arròs (arròs, brou de peix)</p> <p>Cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Plàtan</p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil salat (pèsols, ceba, tomàquet, pernil)</p> <p>Calamars a la romana amb tomàquet rostit</p> <p>Pera</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltejats</p> <p>Mandarina</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta)</p> <p>Truita a la francesa amb carabassó a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida catalana</p> <p>Pizza artesana de tonyina (tomàquet, tonyina, formatge)</p> <p>Pinya</p>
31	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>			
<p>Crema de verdura (carabassó, patata, pastanaga)</p> <p>Estofat (llom, ceba, tomàquet, pastanaga)</p> <p>Natilla</p>				

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:


EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

3	4	5	6	7
AMANIDA OU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANDIA OU LACTIC	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
10	11	12	13	14
AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	SOPA PEIX BLANC FRUITA		VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC
17	18	19	20	21
AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS
24	25	26	27	28
VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	VERDURA PEIX BLAU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS
31	Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre) ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS			
VERDURA CUITA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS				

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157


	1	2	3	4
		Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Mandarina	Crema de carabassa (carabassa, patata, pastanaga, ceba) Hamburguesa de vedella a la planxa amb patates fregides Kiwi	Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Croquetes de pollastre amb xampinyons saltejats logurt natural
7	8	9	10	11
Patata amb bajoca Salsitxa de pollastre a la planxa amb tomàquet rostit Pinya	Llenties estofades amb verdura Bunyols de bacallà amb patates fregides Taronja	Amanida verda Arròs a la marinera (arròs, ceba, all, tomàquet, sípia i gambes) logurt de fruita	Sopa (pasta, brou de carn) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i carabassó Pera	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba) Rap a la planxa amb enciam i tomàquet Poma
14	15	16	17	18
Crema de verdura (carabassó, ceba, pastanaga, patata) Pollastre arrebossat amb tomàquet rostit Platan	Arròs a la cubana Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga logurt natural	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Lluç a la planxa amb escalivada Mandarina	Pèsols saltejats amb ceba, tomàquet i taquets de pernil salat Empanadilles de tonyina amb patates fregides Poma	Amanida catalana amb pernil i formatge Canalons de carn (pasta, carn mixta, beixamel) Kiwi
21	22	23	24	25
Llenties estofades amb verdura Pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Poma	Patata amb bajoca Ou ferrat amb tomàquet fregit Pinya	Arròs a la cassola (arròs, pollastre, ceba, tomàquet) Caella a la planxa amb samfaina Plàtan	Sopa d'estrelles (pasta, brou de carn) Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga) Pruna	Amanida verda Pizza (base, tomàquet, pernil dolç, formatge) i nuggets logurt de fruita
28	29	30	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>	
Espirals a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Taronja	Crema de verdura (bròquil, patata, pastanaga) Bacallà a la planxa amb patates fregides Pera	Amanida verda Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, brou de peix, musclos) Natilles		

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:




EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

	1	2	3	4
		VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
7	8	9	10	11
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18
SOPA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
21	22	23	24	25
AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
28	29	30	Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré.. PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)	
VERDURA PEIX BLANC LACTIC	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA		

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
 Codi Col·legiada: CAT000157

<p><i>Fruïta del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>			1	2
			Llenties estofades amb verdura	Paella Marinera
			Truita a la francesa amb escalivada	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb tomàquet fregit
			Poma	Raïm
5	6	7	8	9
Patata amb bajoca		Arròs amb tomàquet		Espaguetis a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet carn picada mixta)
Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet		Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro amb ou dur		Lluç arrebossat amb xampinyons saltejats
Pinya		Flam de vainilla		Kiwi
12	13	14	15	16
Crema de verdura (carabassó, pastanaga, patata i ceba)	Sopa (pasta, brou de carn)	Arròs amb verdures (arròs, ceba, tomàquet, carabassó, pastanaga)	Cigrons amb espinacs	Macarrons amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina)
Pollastre a la cassola amb ceba i albergínia	Rap al forn amb carxofes al forn	Hamburguesa de vedella amb patates fregides	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet	Caella al forn amb samfaina
Plàtan	Pera	logurt natural	Poma	Mandarina
19	20	21		
Sopa de peix (arròs, brou de peix)	Bròquil amb patata	Amanida catalana amb pernil i formatge		
Croquetes de pollastre amb carabassó a la planxa	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Lasanya (pasta, carn, beixamel)		
Pruna	Kiwi	Natilla		

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157






RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge, ... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge, ... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a:			1	2
AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo, ... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura, ... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, ... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)			AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC
5	6	7	8	9
SOPA CARN BLANCA LACTIC		VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS		AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS
19	20	21		
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS		

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
 Codi Col·legiada: CAT000157



MENÚ ESCOLAR

GENER 2023

9	10	11	12	13
Sopa (pasta, brou de carn) Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Poma	Patata amb bajoca Calamars a la romana amb enciam i pastanaga Plàtan	Espirals a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Lluç a la planxa amb carxofes al forn logurt de fruita	Llenties estofades amb verdures Trita a la francesa amb patates fregides Taronja	Amanida verda Arròs a la marinera (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, musclos, calamar) Pruna
16	17	18	19	20
Crema de carabassa (carabassa, patata, ceba) Mandonguilles amb pèsols i pastanaga Kiwi	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Bacallà al forn amb samfaina Pinya	Arròs amb tomàquet Trita de patata amb enciam i blat de moro Natilla	Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat Halibut a la planxa amb xampinyons saltejats Mandarina	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba) Salsitxa de pollastre amb tomàquet rostit Pera
23	24	25	26	27
Bròquil amb patata Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet Poma	Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, musclos, gambes) Rap al forn amb ceba i tomàquet Préssec	Cigrons amb espinacs Lluç al forn amb patates fregides Taronja	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet rostit logurt natural	Arròs a la cassola (arròs, ceba, tomàquet, taquets de carn magra) Barretes de lluç amb carxofa al forn Plàtan
30	31	<i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i>		
Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Salsitxa de pollastre amb amanida Pera	Crema de verdura (carabassó, patata, pastanaga, ceba) Empanadilles de tonyina amb escalivada Plàtan			

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

9	10	11	12	13
AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLAU LACTIC	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS
16	17	18	19	20
VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC	SOPA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLAU LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS
23	24	25	26	27
SOPA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC
30	31	Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)		
VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC			

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
 Codi Col·legiada: CAT000157

MENÚ ESCOLAR

FEBRER 2023

		1	2	3
		Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amb tomàquet al forn Taronja	Crema de carabassó (carabassó, patata, pastanaga, ceba) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb patates fregides Kiwi	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba) Halibut a la planxa amb enciam i tomàquet logurt natural
6	7	8	9	10
Patata amb bajoca Salsitxa de pollastre a la planxa amb patata al forn Pinya	Llenties estofades amb verdura Lluç arrebossat amb samfaina Mandarina	Amanida verda amb pernil dolç i formatge Arròs a la marinera (arròs, ceba, all, tomàquet, sípia i gambes) Natilla	Sopa (pasta, brou de carn) Rap al forn amb ceba i carabassó Plàtan	Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Croquetes de pollastre amb xampinyons saltejats Poma
13	14	15	16	17
Crema de verdura (carabassa, ceba, pastanaga, patata) Pollastre arrebossat amb tomàquet rostit Kiwi	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Halibut a la planxa amb escalivada logurt de fruita	Pèsols saltejats amb ceba, tomàquet i taquets de pernil salat Bunyols de bacallà amb patates fregides Taronja	Fideuà (pasta, ceba, brou de peix, musclos, sípia) Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofes al forn Pera	Arròs amb tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam i pastanaga Plàtan
20	21	22	23	24
Cigrons amb espinacs Truita de patata amb tomàquet al forn Mandarina	Patata amb bajoca Pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet Poma	Arròs a la cassola (arròs, pollastre, ceba, tomàquet) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Pera	Sopa d'au (pasta, brou de carn) Estofat a la jardinera (pèsols, pastanaga) Pruna	Amanida verda amb tonyina Canalons de carn (pasta, carn mixta, beixamel) Flam de vainilla
27	28	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>		
Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Salsitxa de pollastre amb tomàquet al forn Taronja	Crema de verdura (bròquil, patata, pastanaga) Bacallà a la planxa amb patates fregides logurt natural			

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge, ... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge, ... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

		1	2	3
		AMANIDA	SOPA	VERDURA
		OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA
		LACTIC	FRUITA	FRUITA
6	7	8	9	10
SOPA	AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA
PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU
LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA
13	14	15	16	17
AMANIDA	VERDURA	SOPA	AMANIDA	SOPA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA
20	21	22	23	24
AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	VERDURA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	OU
LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA
27	28	Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo, ... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura, ... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, ... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. Làctic: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre) ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS		
VERDURA	SOPA			
OU	CARN BLANCA			
LACTIC	FRUITA			

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
 Codi Col·legiada: CAT000157

MENÚ ESCOLAR

MARÇ 2023

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>		1	2	3
		<p>Arròs amb pollastre (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de carn, pollastre)</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet</p> <p>Poma</p>	<p>Llenties amb verdura</p> <p>Croquetes de pollastre amb patata al forn</p> <p>Mandarina</p>	<p>Sopa de peix (brou de peix, pasta)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofa al forn</p> <p>Plàtan</p>
6	7	8	9	10
<p>Patata amb bajoca</p> <p>Lluç arrebossat amb xampinyons saltejats</p> <p>Natilla</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita amb patata i enciam i pastanaga</p> <p>Poma</p>	<p>Sopa d'au (pasta, brou de carn)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Pruna</p>	<p>Crema de pèsols (pèsols, patata, pastanaga)</p> <p>Empanadilles de tonyina amb samfaina</p> <p>Pinya</p>	<p>Espirals saltejats amb verdures (ceba, carabassó, albergínia)</p> <p>Salsitxa de pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Plàtan</p>
13	14	15	16	17
<p>Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)</p> <p>Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt de fruita</p>	<p>Llenties amb arròs</p> <p>Ou ferrat amb pernil a la planxa i patates fregides</p> <p>Taronja</p>	<p>Puré de verdura (carabassa, patata, pastanaga, ceba)</p> <p>Mandonguilles de pollastre amb ceba, pastanaga i pèsols</p> <p>Kiwi</p>	<p>Arròs amb verdures (arròs, pastanaga, ceba, tomàquet, carabassó)</p> <p>Rap al forn amb carxofa al forn</p> <p>Poma</p>	<p>Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, brou de peix, musclos gambes)</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro</p> <p>Pera</p>
20	21	22	23	24
<p>Patata amb bajoca</p> <p>Gall d'indi a la planxa amb xampinyons saltejats</p> <p>Mandarina</p>	<p>Cigrons estofats amb ceba i tomàquet</p> <p>Calamars a la romana amb patates fregides</p> <p>Kiwi</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Cuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Plàtan</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta)</p> <p>Truita a la francesa amb carabassó a la planxa</p> <p>logurt natural</p>	<p>Amanida catalana amb pernil dolç i formatge</p> <p>Pizza artesana de tonyina (tomàquet, tonyina, formatge)</p> <p>Pinya</p>
27	28	29	30	31
<p>Crema de verdura (carabassó, patata, pastanaga, ceba)</p> <p>Estofat a la jardineria (pèsols, pastanaga)</p> <p>Pera</p>	<p>Amanida verda amb tonyina</p> <p>Arròs a la marinera (arròs, brou de peix, ceba, tomàquet, musclos, gambes)</p> <p>Pinya</p>	<p>Sopa d'au (pasta, brou de carn)</p> <p>Lluç arrebossat amb samfaina</p> <p>Poma</p>	<p>Llenties amb verdura</p> <p>Truita de pernil dolç amb patates fregides</p> <p>Taronja</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba)</p> <p>Halibut a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>logurt natural</p>

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

		1	2	3
		SOPA	VERDURA	AMANIDA
		PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC
		FRUITA	LACTIC	FRUITA
6	7	8	9	10
AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	SOPA
OU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU
FRUITA	LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC
13	14	15	16	17
VERDURA	SOPA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA
FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC
20	21	22	23	24
AMANIDA	VERDURA	SOPA	VERDURA	SOPA
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA	FRUITA
27	28	29	30	31
AMANIDA	SOPA	VERDURA	SOPA	VERDURA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU
FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA


Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
 Codi Col·legiada: CAT000157

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.



10	11	12	13	14
	Lenties amb verdura Barretes de lluç al forn amb amanida Poma	Espaguetis a la carbonara (pasta, ceba, bacon, nata) Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Taronja	Patata amb bajoca Truita a la francesa amb samfaina logurt natural	Arròs amb tomàquet Salsitxa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Plàtan
17	18	19	20	21
Sopa d'au (pasta, brou de carn) Mandonguilles a la jardinera (ceba, tomàquet, pastanaga) Pera	Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat Truita de patata amb enciam i tomàquet Kiwi	Arròs a la cassola (arròs, verdures variades, pollastre) Halibut a la planxa amb escalivada logurt de fruita	Crema de carabassó (carabassó, ceba, patata, pastanaga) Croquetes de pollastre amb patates fregides Pruna	Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Pinya
24	25	26	27	28
Bròquil amb patata Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro Poma	Arròs 3 delícies Pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats Plàtan	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Lluç al forn amb ceba i tomàquet Pera	Cigrons estofats amb ceba i tomàquet Ou ferrat, pernil dolç a la planxa amb carxofa al forn Taronja	Amanida verda amb pernil dolç i formatge Lasanya de carn Natilla

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

BONA PASQUA!!!

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

	11	12	13	14
	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU
	FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC
17	18	19	20	21
VERDURA	SOPA	AMANIDA	VERDURA	SOPA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	OU
LACTIC	LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA
24	25	26	27	28
AMANIDA	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
LACTIC	LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc.

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

MENÚ ESCOLAR

MAIG 2023

1	2	3	4	5
Patata amb bajoca Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Poma	Sopa d'au (pasta, brou de carn) Halibut al forn amb ceba i tomàquet Plàtan	Llenties amb verdures (llenties, patata, carabassó, pastanaga, ceba) Truita de patata amb samfaina Kiwi	Amanida russa (patata, pastanaga, bajoca, pèsols, tonyina, ou dur) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Pera	Amanida verda amb pernil dolç i formatge Arròs amb sípia (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, sípia) logurt de fruita
8	9	10	11	12
Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba, pastanaga) Calamars a la romana amb carxofa al forn Pinya	Arròs amb tomàquet Estofat a la jardinera (ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols) logurt natural	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Lluç al forn amb xampinyons saltejats Poma	Menestra de verdura Truita de formatge amb patata al forn Plàtan	Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta) Salsitxa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet Kiwi
15	16	17	18	19
Crema de carabassa (carabassa, patata, ceba) Truita de patata amb tomàquet al forn Pera	Cigrons estofats amb ceba i tomàquet Croquetes de pollastre amb patata al forn Taronja	Fideus a la cassola (pasta, ceba, tomàquet, carn magra) Rap a la planxa amb enciam i pastanaga Flam	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, tonyina, olives) Pollastre al forn amb ceba i carabassó Pinya	Arròs 3 delícies Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, pèsols, ceba, tomàquet) Poma
22	23	24	25	26
Llenties amb verdures Empanadilles de tonyina amb enciam i blat de moro Kiwi	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb samfaina logurt de fruita	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Halibut al forn amb ceba i tomàquet Plàtan	Patata amb bajoca Hamburguesa de vedella a la planxa amb patata al forn Poma	Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba, tonyina) Cordón blue amb enciam i pastanaga Pera
29	30	31	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>	
Crema de carabassó (carabassó, patata, pastanaga, porro) Bunyols de bacallà amb patates fregides Pinya	Amanida de pasta (pasta, pastanaga, blat de moro, tonyina, palets de cranc) Lluç a la planxa amb tomàquet al forn Taronja	Arròs amb conill (arròs, ceba, tomàquet, conill) Pollastre al forn amb carabassó i ceba logurt natural		

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

1	2	3	4	5
AMANIDA	VERDURA	SOPA	VERDURA	AMANIDA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU
FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA
8	9	10	11	12
SOPA	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU
FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC
15	16	17	18	19
AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	SOPA
PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU
LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA
22	23	24	25	26
VERDURA	AMANIDA	VERDURA	SOPA	AMANIDA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC
FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC
29	30	31		
SOPA	VERDURA	AMANIDA		
CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC		
LACTIC	FRUITA	FRUITA		

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc.

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)


ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

MENÚ ESCOLAR

JUNY 2023

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>				1	2
				Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga Truita de patata amb samfaina Kiwi	Espaguetis a la carbonara (pasta, ceba, bacon, nata) Amanida verda i nuggets Plàtan
5	6	7	8	9	
Patata amb bajoca Barretes de lluç amb enciam i tomàquet Poma	Sopa d'au (pasta, brou de carn) Estofat a la jardinera (ceba, tomàquet, pèsols, pastanaga) Pera	Llenties amb verdures Truita de formatge amb carabassó i albergínia al forn Pinya	Ensaladilla (patata, bajoca, pastanaga, pèsols, tonyina, olives) Halibut al forn amb ceba, patata i pastanaga Plàtan	Arròs a la marinera (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, sípia, musclos) Salsitxa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Flam	
12	13	14	15	16	
Cigrons estofats amb pastanaga, ceba i tomàquet Croquetes de pollastre amb patata al forn Kiwi	Arròs amb tomàquet Rap al forn amb patata, ceba i carabassó logurt de fruita	Amanida de pasta (pasta, pastanaga, blat de moro, olives, pernil dolç) Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet al forn Pruna	Crema de carabassó (carabassó, patata, pastanaga, porro) Truita de patata amb escalivada Poma	Amanida verda amb tonyina i olives Fideua (pasta, ceba, tomàquet, sípia) Plàtan	
19	20	21	22		
Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada) Llom a la planxa amb tomàquet al forn Pera	Llenties amb arròs Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Pinya	Patata amb bajoca Mandonguilles a la jardinera (pastanaga, pèsols, ceba, tomàquet) Plàtan	Amanida verda amb tonyina, cranc i olives Pizza de pernil dolç i formatge Natilla		

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909


Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. en Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)
Codi Col·legiada: CAT000157

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

Us volem ajudar amb l'alimentació dels vostres fills, per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

			1	2
			VERDURA	SOPA
			PEIX BLAU	OU
			FRUITA	LACTIC
5	6	7	8	9
SOPA	VERDURA	AMANIDA	VERDURA	AMANIDA
OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC
FRUITA	LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA
12	13	14	15	16
VERDURA	SOPA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
PEIX BLANC	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU
LACTIC	FRUITA	FRUITA	LACTIC	FRUITA
19	20	21	22	
AMANIDA	SOPA	VERDURA	SOPA	
OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	
LACTIC	FRUITA	LACTIC	FRUITA	

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc.

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Caribel Montero del Amo Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 10/08/22 per M^a Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

