



# PEIXOS SEPTEMBRE

Maira i seitó



ecocarrels



## FRUITA I VERDURA SETEMBRE

- Meló, pera, poma, préssec, pruna, raïm i síndria.
- Bleda, carbassa, carbassó, col, mongeta i porro.



ecocarrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida <sup>1</sup>
Crema de lleties vermelles Salsitxes vegetals al forn amb amanida <sup>4</sup>	Espaguetis a la siciliana Truita de carbassó amb amanida <sup>5</sup>	Sopa de peix amb pistons Lleties amb arròs <sup>6</sup>	Verdures de tardor amb patata Ous durs amb maionesa i amanida <sup>7</sup>	Arròs tres delícies (pastanaga, truita i mongeta verda) Peix de mercat amb amanida <sup>8</sup>
<b>Festiu</b> <sup>11</sup>	<b>Festiu</b> <sup>12</sup>	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida <sup>13</sup>	Crema de verdures de tardor Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida <sup>14</sup>	Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida <sup>15</sup>
Macarrons amb salsa de coliflor Truita d'espínacs amb amanida <sup>18</sup>	Escudella vegetal (brou amb arròs) Verdures de l'escudella (cigrons i verdura) <sup>19</sup>	Verdures de tardor amb patata Proteïna vegetal amb cuscús <sup>20</sup>	Crema de llegums amb un toc de curri Arròs amb verdures i amanida <sup>21</sup>	Fideus a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida <sup>22</sup>
Espirals al pesto de bledes Truita de patates amb amanida <sup>25</sup>	Crema de verdures de tardor Croquetes de lleties amb xampinyons i amanida <sup>26</sup>	JORNADA GASTRONÒMICA <sup>27</sup>	Guisat de cigrons amb verdures Nuggets vegetals amb amanida <sup>28</sup>	Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida <sup>29</sup>

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Ous al plat amb amanida
4 Crema de lleties vermelles Botifarra al forn amb amanida	5 Espaguetis a la siciliana Truita de carbassó amb amanida	6 Sopa de verdures amb pistons Estofat de gall dindi adobat amb patata	7 Verdures de tardor amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida	8 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Ous remenats amb amanida
11 Festiu	12 Festiu	13 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida	14 Crema de verdures de tardor Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida	15 Guisat de mongetes amb verdures Ous durs amb amanida
18 Macarrons amb salsa de coliflor Truita d'espínacs amb amanida	19 Escudella (brou amb arròs) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	20 Verdures de tardor amb patata Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	21 Crema de llegums amb un toc de curri Arròs amb costelló i amanida	22 Fideus a la cassola amb verdures Ous al plat amb amanida
25 Espirals al pesto de bledes Truita de patates amb amanida	26 Crema de verdures de tardor Croquetes de lleties amb xampinyons i amanida	27 JORNADA GASTRONÒMICA	28 Guisat de cigrons amb verdures Ales de pollastre al forn amb amanida	29 Arròs amb verdures Ous remenats amb amanida
postres Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals* a la napolitana <sup>1</sup> (tomàquet, ceba, all i orenga)  Peix de mercat amb amanida
Crema de lleties vermelles <sup>4</sup>  Botifarra* al forn amb amanida	Espaguetis* a la siciliana <sup>5</sup>  Truita de carbassó amb amanida	Sopa de peix amb pistons* <sup>6</sup>  Estofat de gall dindi adobat amb patata	Verdures de tardor amb patata <sup>7</sup>  Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies <sup>8</sup> (pastanaga, truita i pernil dolç*)  Peix de mercat amb amanida
Festiu <sup>11</sup>	Festiu <sup>12</sup>	Arròs amb tomàquet <sup>13</sup>  Truita de formatge amb amanida	Crema de verdures de tardor <sup>14</sup>  Lasanya* vegetal gratinada al forn amb amanida	Guisat de mongetes amb verdures <sup>15</sup>  Peix de mercat amb amanida
Macarrons* amb salsa de coliflor <sup>18</sup>  Truita d'espínacs amb amanida	Escudella (brou amb arròs) <sup>19</sup>  Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdura)	Verdures de tardor amb patata <sup>20</sup>  Tall rodó de vedella rostida al forn amb arròs	Crema de llegums amb un toc de curri <sup>21</sup>  Arròs amb costelló i amanida	Fideus* a la cassola amb verdures <sup>22</sup>  Peix de mercat amb amanida
Espirals* al pesto de bledes <sup>25</sup>  Truita de patates amb amanida	Crema de verdures de tardor <sup>26</sup>  Croquetes* de lleties amb xampinyons i amanida	JORNADA GASTRONÒMICA <sup>27</sup> 	Guisat de cigrons amb verdures <sup>28</sup>  Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures <sup>29</sup>  Peix de mercat amb amanida
postres				
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors..
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats que es considerin de risc 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 de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				<b>Espirals a la napolitana</b> <sup>1</sup> (tomàquet, <b>ceba</b> , <b>all</b> i <b>orenga</b> ) Peix de mercat amb <b>amanida</b>
<b>Crema de lleties vermelles</b> <sup>4</sup> Botifarra* al forn amb <b>amanida</b>	<b>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</b> <sup>5</sup> Truita de <b>carbassó</b> amb <b>amanida</b>	<b>Sopa de peix amb pistons</b> <sup>6</sup> Estofat de gall dindi adobat amb <b>patata</b>	<b>Verdures de tardor amb patata</b> <sup>7</sup> Pernilets de pollastre al forn amb <b>amanida</b>	<b>Arròs tres delícies</b> <sup>8</sup> (pastanaga, truita i pernil dolç*) Peix de mercat amb <b>amanida</b>
Festiu <sup>11</sup>	Festiu <sup>12</sup>	<b>Arròs amb tomàquet</b> <sup>13</sup> Truita francesa amb <b>amanida</b>	<b>Crema de verdures de tardor</b> <sup>14</sup> <b>Lasanya vegetal*</b> amb <b>amanida</b> <sup>V</sup>	<b>Guisat de mongetes amb verdures</b> <sup>15</sup> Peix de mercat amb <b>amanida</b>
<b>Macarrons amb salsa*</b> <sup>18</sup> de coliflor Truita d'espínacs amb <b>amanida</b>	<b>Escudella</b> <sup>19</sup> (brou amb arròs) <b>Carn d'olla</b> (cigrons, pilota i verdura)	<b>Verdures de tardor amb patata</b> <sup>20</sup> Tall rodó de vedella rostida al forn amb <b>cuscus</b>	<b>Crema de llegums amb un toc de curri</b> <sup>21</sup> <b>Arròs amb costelló i amanida</b>	<b>Fideus a la cassola amb verdures</b> <sup>22</sup> Peix de mercat amb <b>amanida</b>
<b>Espirals a la napolitana</b> <sup>25</sup> Truita de patates amb <b>amanida</b>	<b>Crema de verdures de tardor</b> <sup>26</sup> <b>Croquetes*</b> de lleties amb xampinyons i <b>amanida</b> <sup>V</sup>	JORNADA <sup>27</sup> GASTRONÒMICA	<b>Guisat de cigrons amb verdures</b> <sup>28</sup> Ales de pollastre al forn amb <b>amanida</b>	<b>Arròs amb verdures</b> <sup>29</sup> Peix de mercat amb <b>amanida</b>

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt s/lactosa	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera.
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats que es considerin de risc 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.

- <sup>V</sup> Menú de proteïna vegetal
- <sup>X</sup> Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana <sup>1</sup> (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida
Crema de lleties vermelles <sup>4</sup> Botifarra* al forn amb amanida	Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet <sup>5</sup> Truita de carbassó amb amanida	Sopa de peix amb pistons <sup>6</sup> Estofat de gall dindi adobat amb patata	Verdures de tardor amb patata <sup>7</sup> Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies <sup>8</sup> (pastanaga, truita i pernil dolç*) Peix de mercat amb amanida
<b>Festiu</b> <sup>11</sup>	<b>Festiu</b> <sup>12</sup>	Arròs amb tomàquet <sup>13</sup> Truita francesa amb amanida	Crema de verdures de tardor <sup>14</sup> Lasanya vegetal* amb amanida <sup>V</sup>	Guisat de mongetes amb verdures <sup>15</sup> Peix de mercat amb amanida
Macarrons amb salsa* <sup>18</sup> de coliflor Truita d'espínacs amb amanida	Escudella <sup>19</sup> (brou amb arròs) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	Verdures de tardor amb patata <sup>20</sup> Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	Crema de llegums amb un toc de curri <sup>21</sup> Arròs amb costelló i amanida	Fideus a la cassola amb verdures <sup>22</sup> Peix de mercat amb amanida
Espirals a la napolitana <sup>25</sup> Truita de patates amb amanida	Crema de verdures de tardor <sup>26</sup> Croquetes* de lleties amb xampinyons i amanida <sup>V</sup>	JORNADA <sup>27</sup> GASTRONÒMICA	Guisat de cigrons amb verdures <sup>28</sup> Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures <sup>29</sup> Peix de mercat amb amanida

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Postres vegetal	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.

- <sup>V</sup> Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida <sup>1</sup>
Crema de lleties vermelles Botifarra* al forn amb amanida <sup>4</sup>	Espaguetis a la siciliana Pollastre a la planxa amb amanida <sup>5</sup>	Sopa de peix amb pistons Estofat de gall dindi adobat amb patata <sup>6</sup>	Verdures de tardor amb patata <sup>7</sup> Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies (pastanaga, mongeta verda i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida <sup>8</sup>
<b>Festiu</b> <sup>11</sup>	<b>Festiu</b> <sup>12</sup>	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida <sup>13</sup>	Crema de verdures de tardor Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida <sup>14</sup> <b>V</b>	Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida <sup>15</sup>
Macarrons amb salsa de coliflor <sup>18</sup> Gall dindi a la planxa amb amanida	Escudella (brou amb arròs) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura) <sup>19</sup>	Verdures de tardor amb patata <sup>20</sup> Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	Crema de llegums amb un toc de curri <sup>21</sup> Arròs amb costelló i amanida	Fideus a la cassola amb verdures <sup>22</sup> Peix de mercat amb amanida
Espirals al pesto de bledes <sup>25</sup> Pollastre a la planxa amb amanida	Crema de verdures de tardor <sup>26</sup> Croquetes* de lleties amb xampinyons i amanida <b>V</b>	JORNADA <sup>27</sup> <b>GASTRONÒMICA</b>	Guisat de cigrons amb verdures <sup>28</sup> Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures <sup>29</sup> Peix de mercat amb amanida

## postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients del menú en verd són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats que es considerin de risc 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.

- V** Menú de proteïna vegetal
- X** Jornada gastronòmica





# Menú sense fruits secs



OCTUBRE 2021



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida
Crema de lleties vermelles Botifarra al forn amb amanida	Espaguetis a la siciliana Truita de carbassó amb amanida	Sopa de peix amb pistons Estofat de gall dindi adobat amb patata	Verdures de tardor amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida	Crema de verdures de tardor Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida	Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida
Macarrons amb salsa de coliflor Truita d'espínacs amb amanida	Escudella (brou amb arròs) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdura)	Verdures de tardor amb patata Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	Crema de llegums amb un toc de curri Arròs amb costelló i amanida	Fideus a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
Espirals a la napolitana Truita de patates amb amanida	Crema de verdures de tardor Croquetes de lleties amb xampinyons i amanida	JORNADA GASTRONÒMICA	Guisat de cigrons amb verdures Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida

postres

Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	--------	------------------

- Tots els ingredients en verd del menú són ecològics.
- 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.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,
- Els plats que es considerin de risc 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 de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



# Menú sense llegums



OCTUBRE 2021






dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Peix de mercat amb amanida
Verdures de tardor amb patata Botifarra al forn amb amanida	Espaguetis a la siciliana Truita de carbassó amb amanida	Sopa de peix amb pistons Estofat de gall dindi adobat amb patata	Verdures de tardor amb patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Peix de mercat amb amanida
<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida	Crema de verdures de tardor Lasanya vegetal gratinada al forn amb amanida	Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida
Macarrons amb salsa de coliflor Truita d'espínacs amb amanida	Escudella (brou amb arròs) Carn d'olla (pilota i verdura)	Verdures de tardor amb patata Tall rodó de vedella rostida al forn amb cuscús	Verdures de tardor amb patata Arròs amb costelló i amanida	Fideus a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
Espirals al pesto de bledes Truita de patates amb amanida	Crema de verdures de tardor Croquetes de verdures amb amanida	JORNADA GASTRONÒMICA	Verdures de tardor amb patata Ales de pollastre al forn amb amanida	Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps

- Tots els ingredients del menú en color verd són ecològics.
- 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.
- Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- Tots els àpats s'acompanyen amb pa.
- 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 la dietista Mireia Oriol i Noguera,



- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica

# Mesures Covid-19

## Al menjador:

-  Ventilació, rentat de mans i disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Les tasques cooperatives dels infants de parar i desparar taula, o d'altres, seran exclusivament per al seu grup de convivència.
-  Distància de seguretat entre adults i infants de 1,5 metres.

## Al temps de lleure:

-  Disposició de l'alumnat per grups de convivència estable.
-  Ús obligatori de la mascareta per les activitats a l'interior.

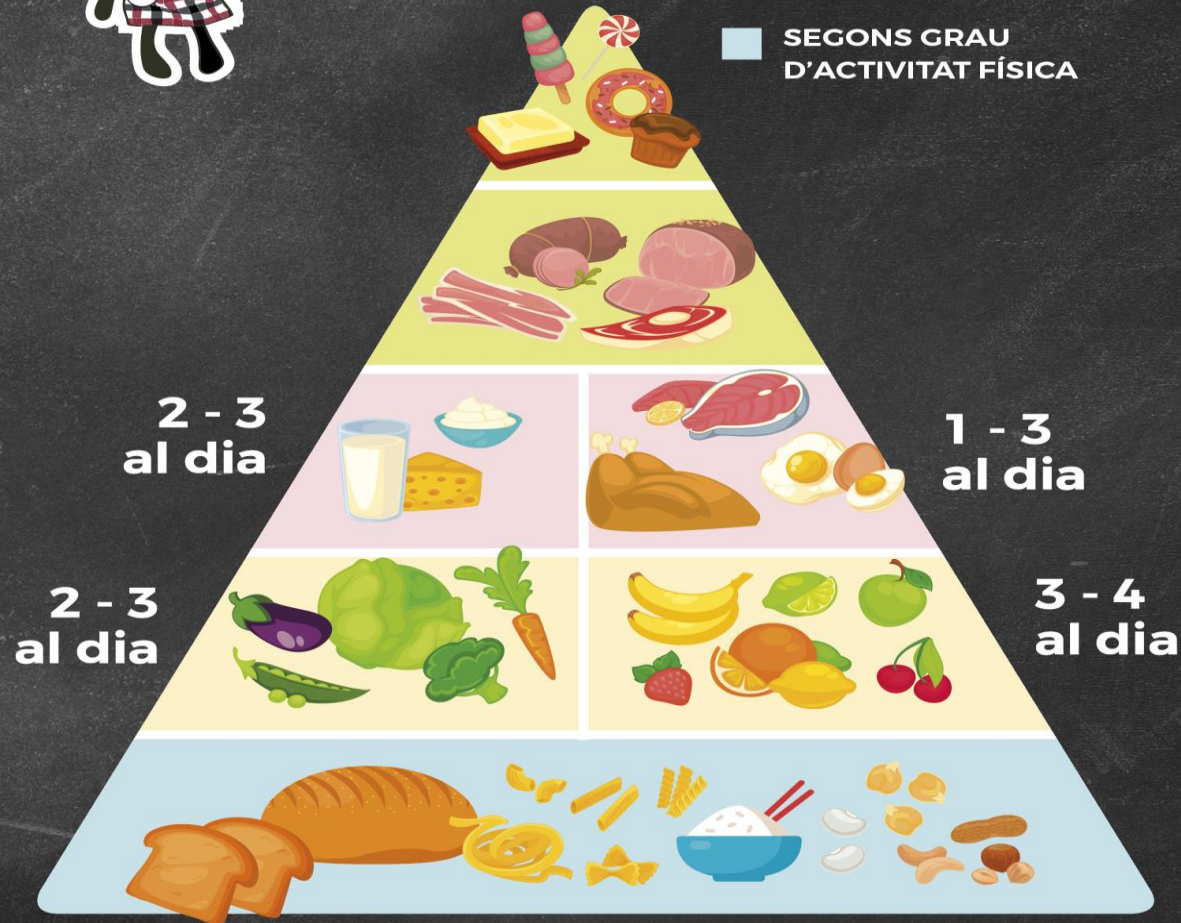


# DIETA SALUDABLE

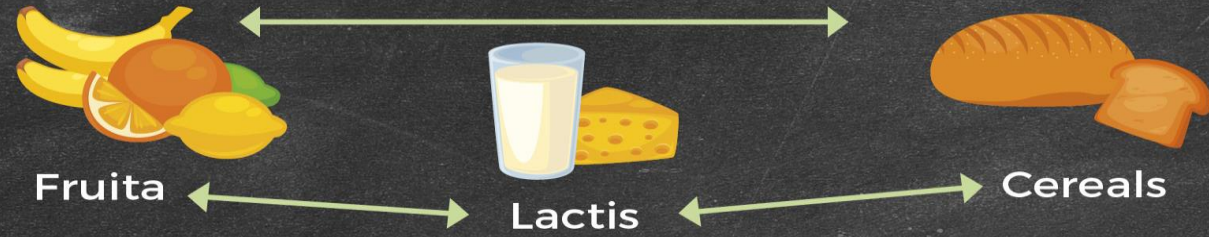


■ CONSUM OPCIONAL  
OCASIONAL I MODERAT

■ SEGONS GRAU  
D'ACTIVITAT FÍSICA



## Esmorzars i berenars



Per aconseguir una dieta equilibrada entre dinars i sopars pots jugar amb les diferents opcions proteiques.

