



PEIXOS DESEMBRE

Bacallà, gatet i seitó



ecocarrels



FRUITA I VERDURA DESEMBRE

- Kiwi, mandarina, poma i taronja.
- Carbassa, bròquil, espinacs i porro.



ecocarrels



Menú



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltejada	11 Crema de llegums Calamars a la andalusa amb amanida	12 Sopa de verdures amb pistons Botifarra al forn amb amanida	13 Verdures d'hivern amb patata Cigrans estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
17 Llenties estofades amb verdura Trita d'espinaacs amb amanida	18 Sopa de peix amb pasta Cap de llong rostit amb salsa de poma i amanida	19 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb amanida	20 Macarrons amb salsa de coliflor Ales de pollastre rostit al forn amb all, ceba i tomàquet amb amanida	21 Crema de verdures d'hivern amb crostonets Fideuà de peix i marisc
24 Espirals amb pesto de bledes Trita de calçots amb amanida	25 Verdures d'hivern amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús integral	26 Escudella (sopa d'au amb pasta) Carn d'olla (col, cigrons i pilota)	27 Amanida d'enciams, formatge fresc i codony Arròs amb pollastre i carxofes	28 Llenties guisades amb verdura Peix de mercat amb amanida
31 Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella amb amanida				

- 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,




postres

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



- 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

LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Aliments de consum OCASIONAL

Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, sucs, embotits i carns vermelles i processades, patates xips i altres snacks fregits i salats, llatinadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

Aliments de consum SETMANAL

Carn magra i blanca:	3-4 racions*/setmana
(màxim 2 racions de carn vermella)	
Peix:	3-4 racions/setmana
Ous:	3-4 racions/setmana
Llegums**:	3-4 racions/setmana
Fruita seca:	3-7 racions/setmana

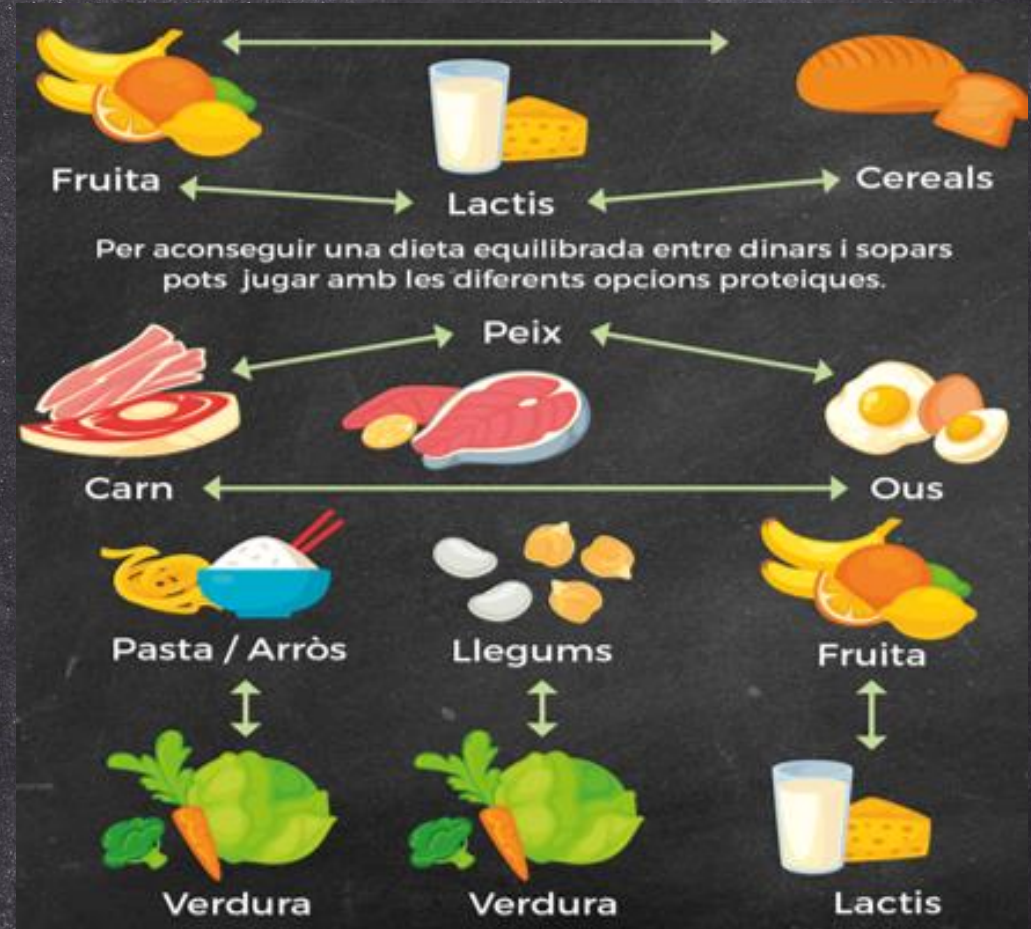
Aliments de consum DIARI

Farinacis:	4-6 racions/dia
pa, pasta i arròs, preferentment integrals, patata, llegums**	
Fruites fresques:	3 racions/dia
Hortalisses i verdures:	2 racions/dia
} 5 racions/dia	
Làctics:	2-3 racions/dia
(llet, iogurt, formatge fresc o tendre)	
Oli d'oliva (verge extra):	3-6 racions/dia



* Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.
 ** Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata) com en el grup dels aliments proteïcs (amb les carns, els peïcos i els ous).

Esmorzars i berenars



Quins productes són ecològics?



- Carn de vedella (exceptuant el tall rodó)
- Cereals
- Fruita
- Iogurt
- Llegums
- Oli verge extra
- Productes vegetarians
- Varis: espècies, sucre, sal i vinagre
- Verdures i hortalisses

Properament disposarem de certificat de restauració ecològica INTERECO.