



PEIXOS DESEMBRE

Bacallà, gatet i seitó



ecocarrels



FRUITA I VERDURA DESEMBRE

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



ecocarrels



Menú no carn



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 Salsitxes vegetals al forn amb amanida	13 Verdures d'hivern amb patata Cigrons estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
17 Llenties estofades amb verdura Trita d'espínacs amb amanida	18 Sopa de peix amb pasta Seitá al forn amb salsa de poma i amanida	19 Arròs amb tomàquet Croquetes d'espínacs amb amanida	20 Macarrons amb salsa de coliflor Ous durs amb beixamel al forn 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 mongetes amb quinoa	26 Escudella vegetal (sopa de verdures amb pasta) Vegetals de l'escudella (col, cigrons i patata)	27 Amanida d'enciams, formatge fresc i codony Arròs amb carxofes	28 Llenties guisades amb verdura Peix de mercat amb amanida
31 Arròs tres delícies Hamburguesa vegetal 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



Menú no peix



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltejada	11 Crema de llegums Gall dindi a la planxa amb amanida	12 Sopa de verdures amb pistons Botifarra al forn amb amanida	13 Verdures d'hivern amb patata Cigrons estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida
17 Llenties estofades amb verdura Trita d'espínacs amb amanida	18 Sopa de verdures amb pasta Cap de llom 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 carn i verdures
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 Gall dindi a la planxa 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



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 arròs 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 arròs 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				

postres

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

logurt

Fruita del temps

- 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



Menú sense lactosa



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Truita francesa 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 Cigrons estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
17 Llenties estofades amb verdura Truita 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 Truita 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, llavors 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				

postres

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

- 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.*

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense proteïna llet de vaca



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Truita francesa 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 Cigrons estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
17 Llenties estofades amb verdura Truita d'espinaacs amb amanida	18 Sopa de peix amb pasta Cap de llom 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 Truita 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, llavors 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.
- 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.*

postres

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

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



Menú sense ou



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Pollastre a la planxa 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 Cigrons estofats de verdures amb bulgur i amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
17 Llenties estofades amb verdura Gall dindi a la planxa amb amanida	18 Sopa de peix amb pasta Cap de llom 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 Gall dindi a la planxa 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				

postres

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

- 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.*

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



Menú sense fruits secs



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 Cigrons 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 a la napolitana 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, 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.*

postres

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

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica



Menú sense llegums



GENER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 Espaguetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltejada	11 Crema de verdures d'hivern Calamars a la andalusa amb amanida	12 Sopa de verdures amb pistons Botifarra al forn amb amanida	13 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida	14 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
17 Verdures d'hivern amb patata 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, patata i pilota)	27 Amanida d'enciams, formatge fresc i codony Arròs amb pollastre i carxofes	28 Verdures d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
31 Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella amb amanida				

postres

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




- 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

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, llataminadures, brioxeria, 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

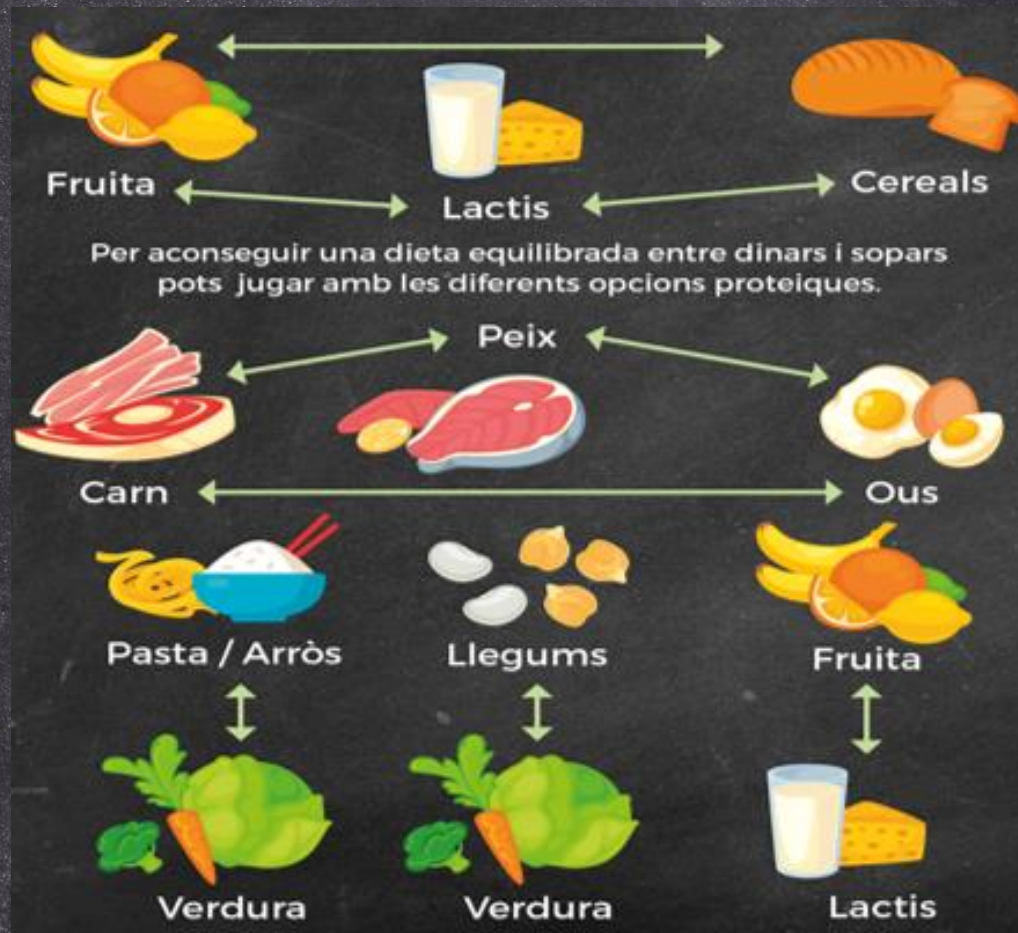
Farinacis:	4-6 racions/dia
pa, pasta i arròs, preferentment integrals, patata, llegums**	
Fruites fresques:	3 racions/dia
Hortalisses i verdures:	2 racions/dia
} 5 racions/dia	
Làctics:	2-3 racions/dia
(llet, iogurt, formatge fresc o tendre)	
Oli d'oliva (verge extra):	3-6 racions/dia



* 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.