



PEIXOS GENIER

Calamar, fideuà de peix i marisc
(canana, cranca i musclos), lluç
i maira.



ecoaarrels



FRUITA I VERDURA GENER

- Kiwi, mandarina, pera, poma i taronja.
- Bleda, bròquil, calçots, carbassa, col, coliflor, espinacs i porro.



ecoarrrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Verdures d'hivern amb patata Guisat de cigrons amb verdura i bulgur	Sopa de ceba Truita de patates amb amanida	Amanida d'enciams amb olives, pastanaga, crostonets i encenalls de grana padano Llenties guisades amb costelló i xoriço	Macarrons amb salsa de coliflor Peix de mercat amb amanida
Arròs amb verdures Croquetes de bacallà amb amanida	Crema de porro Lasanya vegetal amb amanida	Guisat de mongetes amb verdures Truita d'espínacs i amanida	Amanida de formatge fresc, pipes de gira-sol i codony Estofat de pinxos de pollastre de la iaia Gloria	Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
Espirals al pesto de bledes Truita de calçots amb amanida	Arròs amb tomàquet Guisat de mongetes amb verdures	Sopa de peix amb pasta Ous gratinats al forn amb amanida	Crema de verdures Botifarra al forn amb amanida	Verdures d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
Arròs amb xampinyons Llenties estofades amb verdures	Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota)	Menú dels petits xefs	Cigrons de quaresma (amb bacallà) Truita de botifarra d'ou amb amanida	Verdures d'hivern amb patata Fideuà de peix i marisc
Festiu				




- 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, suc, embotits i carns vermelles i processades, patates xips i altres snacks fregits i salats, llatinadures, 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

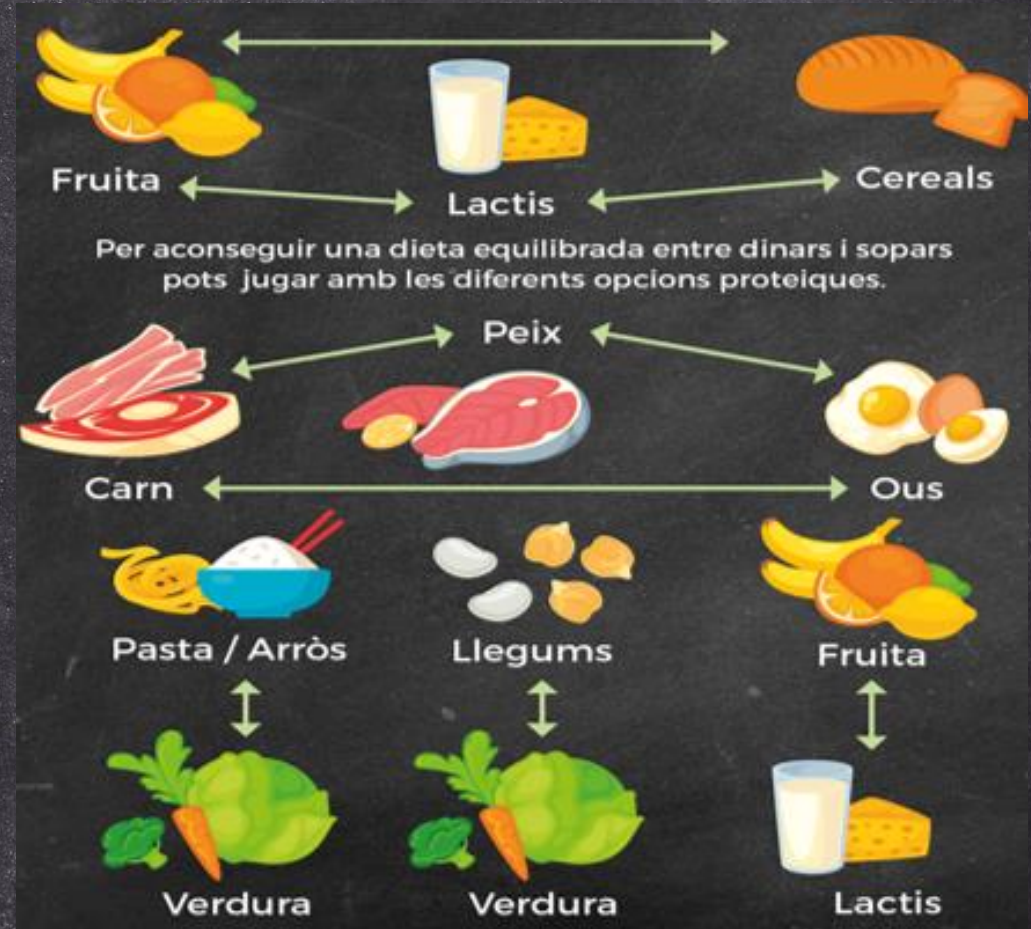
Aliments de consum DIARI

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.