



# PEIXOS GENIER

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



ecoarrels



## FRUITA I VERDURA GENER

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



ecoarrels



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 arròs	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	Verdures d'hivern amb patata Ous al plat amb salsa de tomàquet gratinats al forn	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 Salsitxes vegetals al forn amb amanida	Verdures d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
Arròs amb xampinyons Llenties estofades amb verdures	Escudella vegetal (sopa de verdures amb galets) Vegetals de l'escudella (col, cigrons i patata)	Menú dels petits xefs	Cigrons de quaresma (amb bacallà) Truita de formatge 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



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 Pollastre a la planxa amb amanida
Arròs amb verdures Croquetes d'espínacs 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 Gall dindi a la planxa amb amanida
Espirals al pesto de bledes Truita de calçots amb amanida	Arròs amb tomàquet Guisat de mongetes amb verdures	Sopa de verdures amb pasta Ous gratinats al forn amb amanida	Crema de verdures Botifarra al forn amb amanida	Verdures d'hivern amb patata Pollastre a la planxa 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 carn i verdures
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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Verdures d'hivern amb patata Guisat de cigrons amb verdura i arròs	Sopa* de ceba Truita de patates amb amanida	Amanida d'enciams amb olives, <sup>3</sup> 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, <sup>10</sup> pipes de carbassa 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
<b>Festiu</b>				

## 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



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, llavors i crostonets Llenties guisades amb costelló	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 d'enciams variats, 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 a la napolitana 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.
- 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.

## postres

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

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Verdures d'hivern amb patata Guisat de cigrons amb verdura i bulgur	2 Sopa* de ceba Truita de patates amb amanida	3 Amanida d'enciams amb olives, pastanaga, llavors i crostonets Llenties guisades amb costelló	4 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida
7 Arròs amb verdures Croquetes* de bacallà amb amanida	8 Crema de porro Lasanya* vegetal amb amanida	9 Guisat de mongetes amb verdures Truita d'espínacs i amanida	10 Amanida d'enciams variats, pipes de gira-sol i codony Estofat de pinxos de pollastre de la iaia Gloria	11 Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
14 Espirals a la napolitana Truita de calçots amb amanida	15 Arròs amb tomàquet Guisat de mongetes amb verdures	16 Sopa de peix amb pasta Ous al plat amb salsa de tomàquet amb amanida	17 Crema de verdures Botifarra* al forn amb amanida	18 Verdures d'hivern amb patata Peix de mercat amb amanida
21 Arròs amb xampinyons Llenties estofades amb verdures	22 Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota*)	23 <b>Menú dels petits xefs</b> 	24 Cigrons de quaresma (amb bacallà) Truita de botifarra d'ou amb amanida	25 Verdures d'hivern amb patata Fideuà de peix i marisc
28 				

- 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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Verdures d'hivern amb patata Guisat de cigrons amb verdura i bulgur	Sopa* de ceba Gall dindi a la planxa amb amanida	Amanida d'enciams amb olives, pastanaga, crostonets i encenalls de grana padano Llenties guisades amb costelló	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 Gall dindi a la planxa amb 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 Gall dindi a la planxa amb amanida	Arròs amb tomàquet Guisat de mongetes amb verdures	Sopa de peix amb pasta Pollastre a la planxa 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 formatge 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.
- 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.

## 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
	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 i codony Estofat de pinxos de pollastre de la iaia Gloria	Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
Espirals a la napolitana 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, 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



FEBRER 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Verdures d'hivern amb patata Pollastre a la planxa amb amanida	Sopa de ceba Truita de patates amb amanida	Amanida d'enciams amb olives, pastanaga, crostonets i encenalls de grana padano Gall dindi a la planxa amb amanida	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	Verdures d'hivern amb patata 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 Gall dindi a la planxa amb amanida	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 Pollastre a la planxa amb amanida	Escudella (sopa de pollastre amb galets) Carn d'olla (col, patata i pilota)	Menú dels petits xefs	Crema de verdures d'hivern 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, sucs, 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

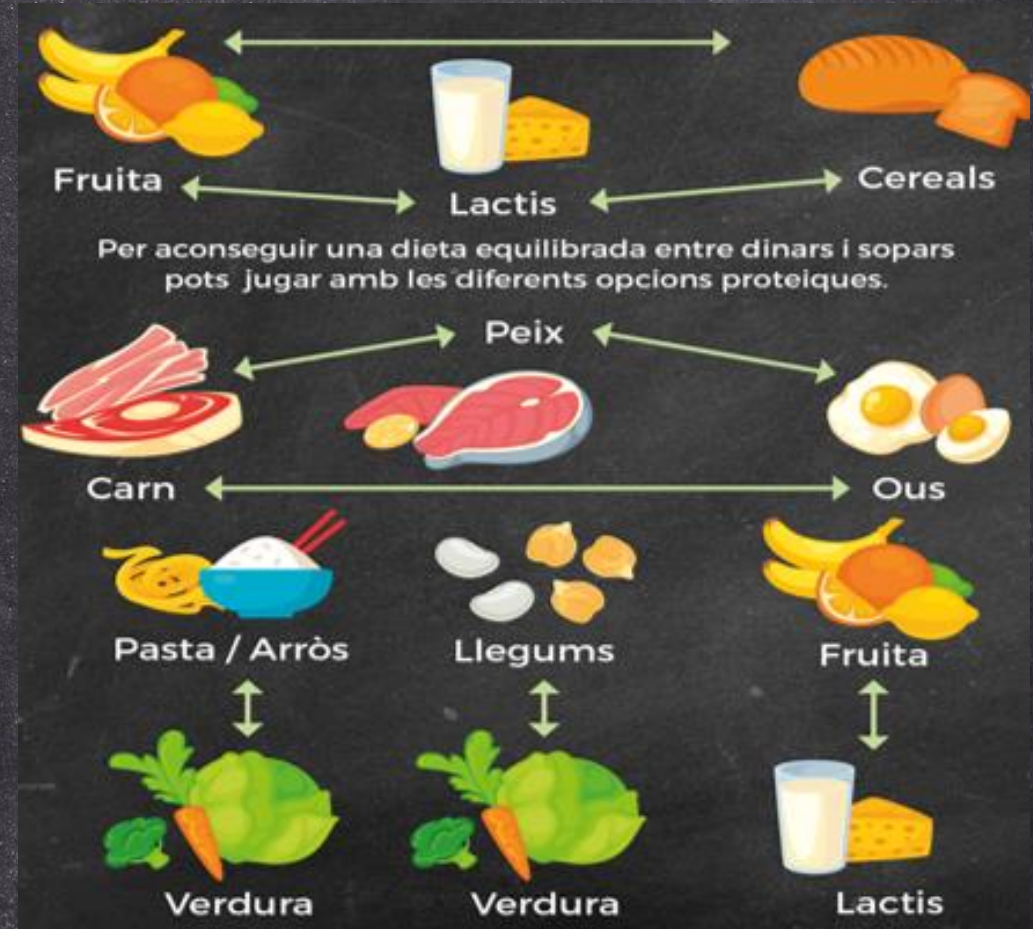
### Aliments de consum DIARI

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.