



PEIXOS FEBRER

Fideuà de peix i marisc (canana, cranca, musclos i rap), gatet, maira, musclos i seitó.



ecocarrels



FRUITA I VERDURA FEBRER

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



ecoarrrels



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Arròs integral amb pastanaga i tomàquet ¹ Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	Verdura d'hivern amb patata ² Cigrons estofats amb bulgur ^V	Espirals amb salsa siciliana ³ Gall dindi al forn amb soja i llimona i amanida	Llenties estofades amb verdures ⁴ Peix de mercat amb amanida
Espaguetis amb oli d'oliva extra verge i grana padano ⁷ Truita d'espinaacs amb amanida	Sopa de verdures amb pasta ⁸ Hamburguesa de vedella amb patates deluxe	Crema de verdures d'hivern ⁹ Arròs amb conill	Mongetes estofades amb verdures ¹⁰ Ous durs gratinats al forn amb amanida	Verdura d'hivern amb patata ¹¹ Peix de mercat amb amanida
Arròs a la cassola amb verdures ¹⁴ Llenties estofades ^V	Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) ¹⁵ Truita de carxofes amb amanida	Escudella (sopa de pollastre amb galets) ¹⁶ Carn d'olla (col, cigrons, patata i pilota)	Crema de verdures d'hivern ¹⁷ Pit de pollastre arrebossat amb amanida	Mongetes estofades amb verdures ¹⁸ Peix de mercat amb amanida
Espirals amb pesto de bledes ²¹ Truita de patates amb amanida	Arròs tres delícies ²² Llenties estofades amb verdures	Sopa de peix amb arròs ²³ Cap de llom rostit al forn amb salsa de poma i cuscús	Verdures de primavera amb patata ²⁴ Mandonguilles de cigrons amb salsa de tomàquet ^V	Crema de verdures de primavera ²⁵ Fideuà de peix i marisc
Espaguetis a la carbonara amb tofu i xampinyons ²⁸ Croquetes de bacallà amb amanida	Amanida d'enciams, pastanaga, llavors i olives ²⁹ Patates a la riojana	Menú dels petits xefs ³⁰ 	Arròs amb tomàquet ³¹ Truita formatge 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, llaaminadures, 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

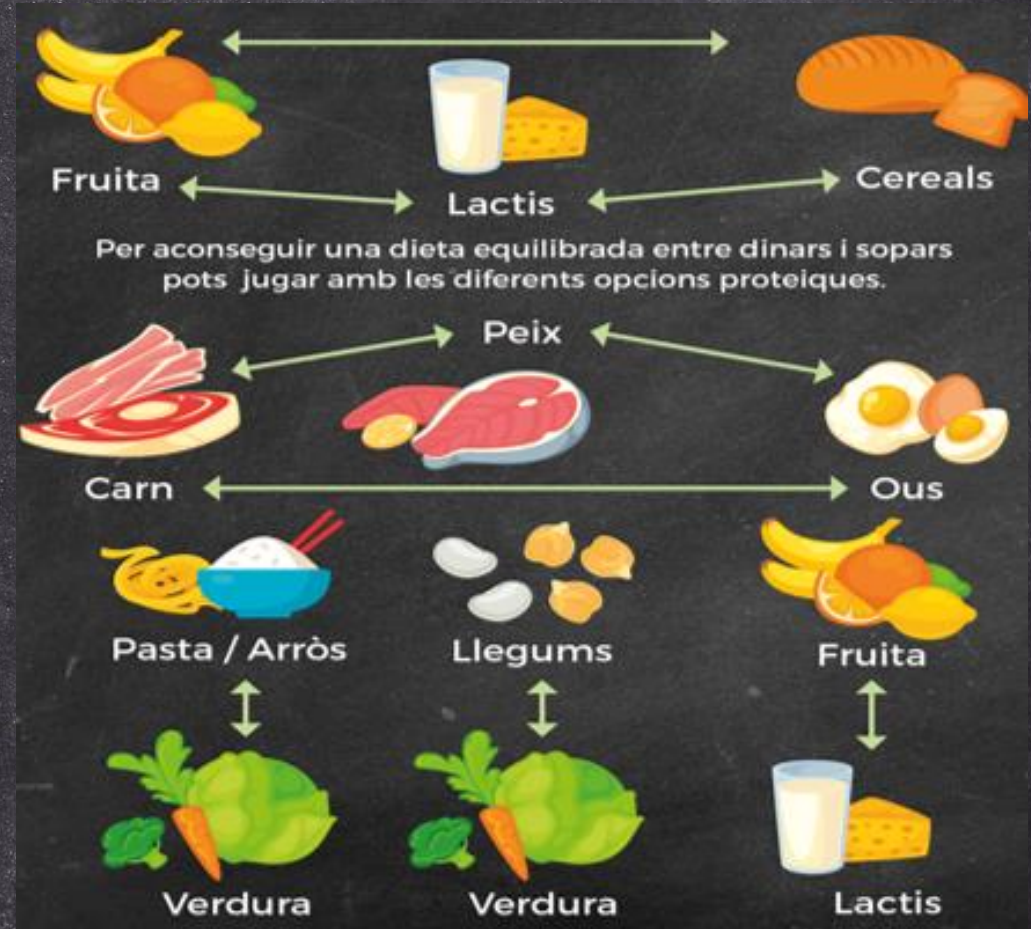
Aliments de consum DIARI

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 peïsos 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.