



# PEIXOS MARC

Fideuada de peix i marisc, lluç,  
llucets, maira i seitó.



ecocarrels





## FRUITA I VERDURA MARÇ









- Kiwi, pera, poma i taronja.
- Albergínia, bleda, carbassa, carxofa, col, coliflor, espinacs i porro.



ecocarrels







dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Mongetes saltejades amb ceba, all i cansalada ibèrica Peix de mercat amb amanida
4 Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada i patata amb amanida	5 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb quinoa 	6 Crema de verdures de primavera Macarrons a la catalana gratinats al forn (salsa de tomàquet, costelló i salsitxes)	7 Guisat de cigrons amb verdura Tall rodó de vedella al forn amb amanida	8 Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
11 	12 	13 	14 	15 
18 	19 Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga saltejada	20 Verdures de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs 	21 Arròs amb verdures Bacallà a la llauna amb amanida	22 Crema de llegums amb crostons Guisat de pinxos de la iaia Gloria
25 Espirals a la siciliana Truita d'espínacs amb amanida	26 Arròs tres delícies Botifarra al forn amb amanida	27 Crema de verdures de primavera Croquetes de pollastre amb amanida	28 ECO-BURGUER (amanida, patates deluxe i hamburguesa completa) i postres sorpresa	29 Verdures de primavera amb patata Peix de mercat 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

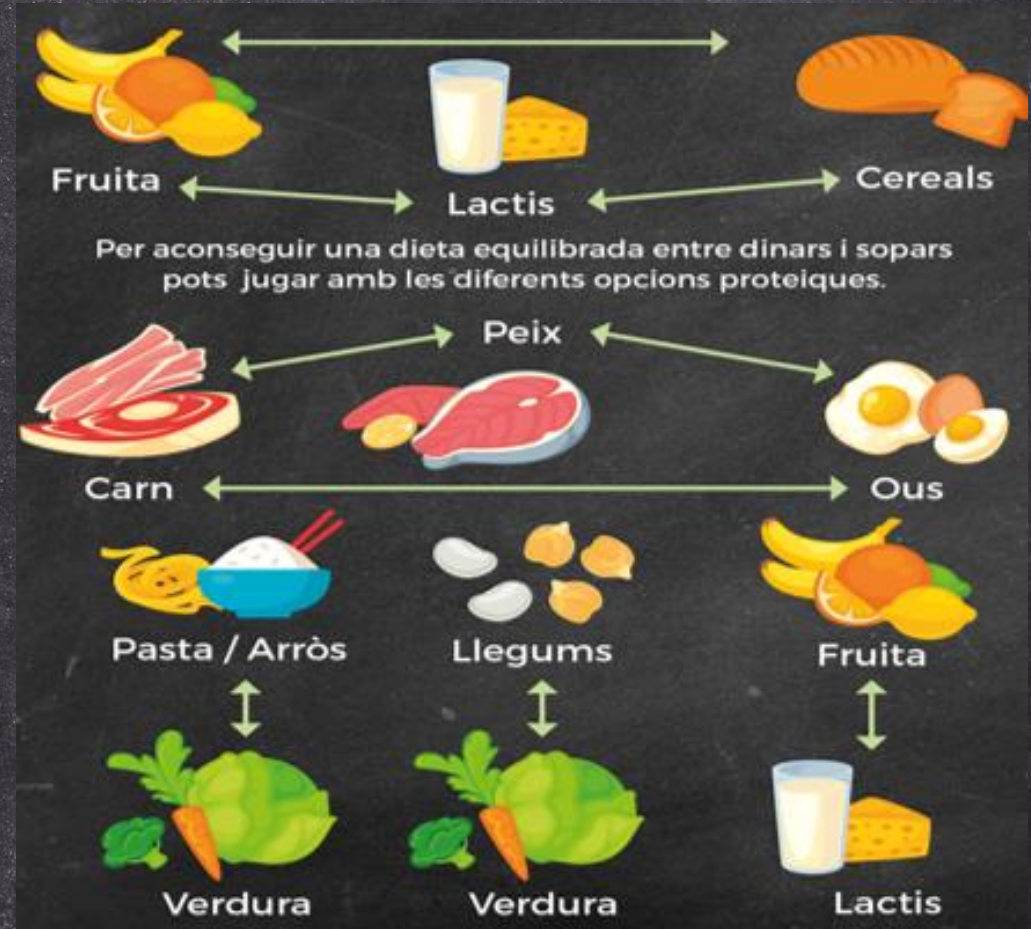
### Aliments de consum DIARI

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 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 dispondrem de certificat de restauració ecològica INTERECO.