



PEIXOS MARC

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



ecoaarrels



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 i all 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 Ous durs amb beixamel gratinats al forn	7 Guisat de cigrons amb verdura Tofu fumat marinat amb soia i amanida	8 Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
11 Setmana Santa	12 Setmana Santa	13 Setmana Santa	14 Setmana Santa	15 Setmana Santa
18 Setmana Santa	19 Espaquetis 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 Nuggets vegetals amb amanida
25 Espirals a la siciliana Truita d'espínacs amb amanida	26 Arròs tres delícies (sense pernil dolç) Botifarra vegetal al forn amb amanida	27 Crema de verdures de primavera Croquetes de bacallà amb amanida	28 ECO-BURGUER (amanida, patates deluxe i hamburguesa vegetal 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



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

- 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
				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
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



ABRIL 2022



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 Espaquetis a la napolitana Truita francesa 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

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



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Mongetes saltejades amb ceba, all i cansalada ibèrica Peix de mercat amb amanida
4 Arròs amb verdures Truita de ceba caramel·litzada i patata amb amanida	5 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb quinoa V	6 Crema de verdures de primavera Macarrons amb 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 Setmana Santa	12 Setmana Santa	13 Setmana Santa	14 Setmana Santa	15 Setmana Santa
18 Setmana Santa	19 Espaguetis a la napolitana Truita francesa amb pastanaga saltejada	20 Verdures de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs V	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 napolitana 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.
- 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
------------------	------------------	------------------	-----------------	------------------

- V** Menú de proteïna vegetal
- X** Jornada gastronòmica



Menú sense ou



ABRIL 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Mongetes saltejades amb ceba, all i cansalada ibèrica Peix de mercat amb amanida
4 Risotto de carbassa Gall dindi a la planxa 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 Setmana Santa	12 Setmana Santa	13 Setmana Santa	14 Setmana Santa	15 Setmana Santa
18 Setmana Santa	19 Espaquetis a la napolitana Pollastre a la planxa 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 Gall dindi a la planxa amb amanida	26 Arròs tres delícies (sense truita) 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

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



ABRIL 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Mongetes saltejades amb ceba, all i cansalada ibèrica Peix de mercat amb amanida
4 Risotto de carbassa Trita 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 Espaquetis a la napolitana Trita 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 Trita 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, 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



ABRIL 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
4 Risotto de carbassa Trita de ceba caramel·litzada i patata amb amanida	5 Verdura de primavera amb patata Pollastre a la planxa amb amanida	6 Crema de verdures de primavera Macarrons a la catalana gratinats al forn (salsa de tomàquet, costelló i salsitxes)	7 Verdura de primavera amb patata Tall rodó de vedella al forn amb amanida	8 Sopa de verdures amb arròs Peix de mercat amb amanida
11 Setmana Santa	12 Setmana Santa	13 Setmana Santa	14 Setmana Santa	15 Setmana Santa
18 Setmana Santa	19 Espaquetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltejada	20 Verdures de primavera amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida	21 Arròs amb verdures Bacallà a la llauna amb amanida	22 Verdura de primavera amb patata Guisat de pinxos de la iaia Gloria
25 Espirals a la siciliana Trita 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

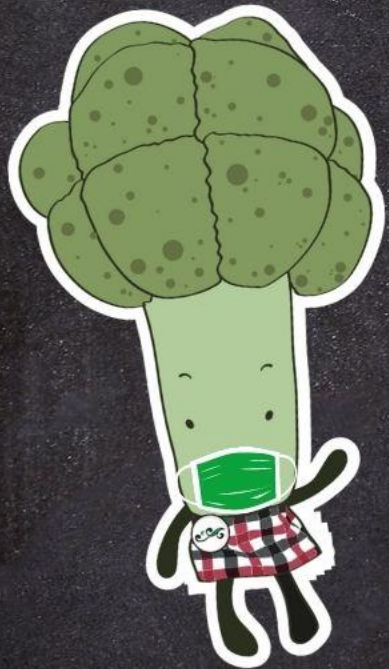
Mesures Covid-19

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, llataminadures, 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

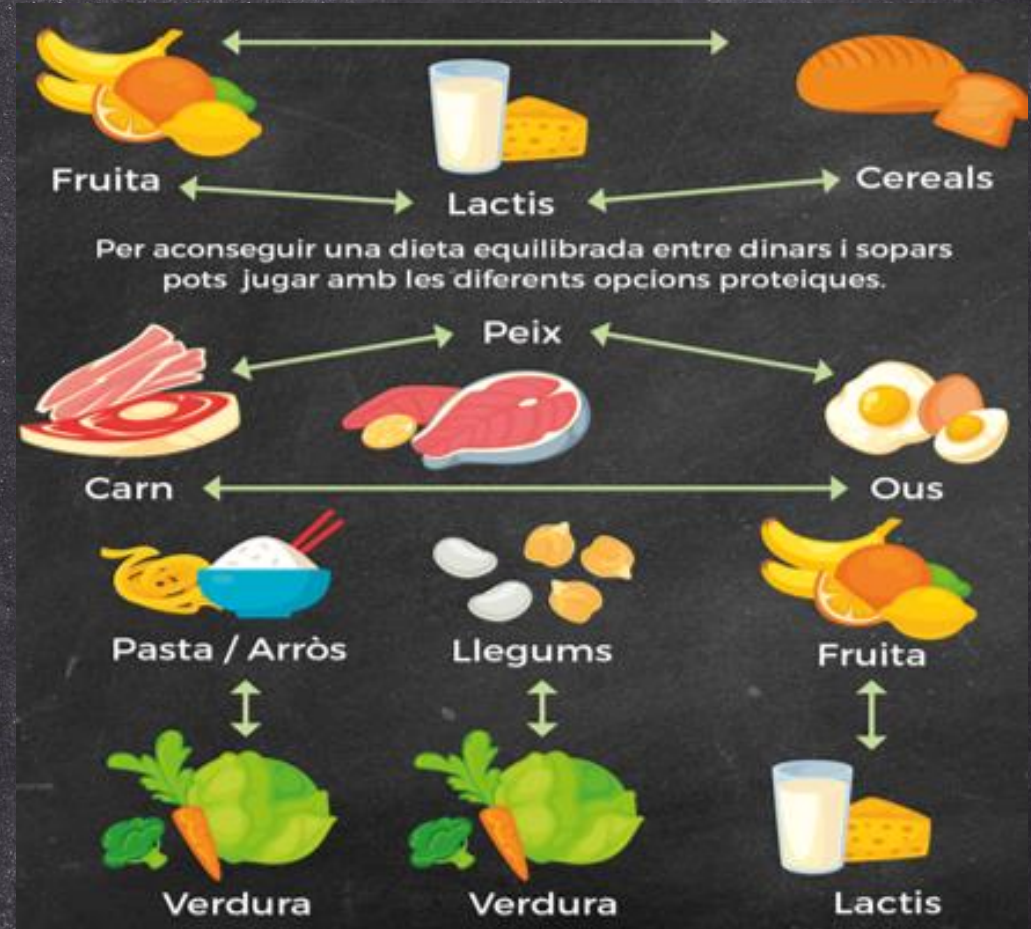
Aliments de consum DIARI

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 disposarem de certificat de restauració ecològica INTERECO.