



PEIXOS ABRIL

Bacallà, gatet, maira i seitó.



ecocarrels



FRUITA I VERDURA ABRIL

- Kiwi, pera, poma i taronja.
- Carbassa, col, coliflor, espinacs i porro.



ecoarrrels



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

	<p>2 Espirals amb salsa de pesto de bledes Truita de carbassó amb amanida</p>	<p>3 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs</p>	<p>4 Sopa de pollastre amb pasta Vintello tonnato amb amanida</p>	<p>5 Guisat de cigrons amb verdures Peix de mercat amb amanida</p>
<p>9 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida</p>	<p>10 Lleties saltejades amb ceba i all Canana amb salsa amb amanida</p>	<p>11 Crema de verdures de primavera Cap de llom rostit al forn amb amanida</p>	<p>12 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Arròs amb costelló i verdures</p>	<p>13 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida</p>
<p>16 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de patates i ceba amb amanida</p>	<p>17 Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi amb amanida</p>	<p>18 Verdura de primavera amb patata Guisat de cigrons amb bulgur</p>	<p>19 Crema de verdures de primavera Hamburguesa de vedella amb amanida</p>	<p>20 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida</p>
<p>23 Arròs tres delícies amb soja (mongeta tendra, pernil dolç i pastanaga) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p>	<p>24 Verdura de primavera amb patata Botifarra al forn amb amanida</p>	<p>25 Crema de llegums Espaguetis amb bolonyesa vegetal i amanida</p>	<p>26 Sopa de peix amb arròs Croquetes de pollastre amb amanida</p>	<p>27 Guisat de lleties amb verdures Peix de mercat amb amanida</p>
<p>30 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida</p>	<p>31 Amanida de pasta amb tonyina Mandonguilles a la jardinera amb patates deluxe i amanida</p>			

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.
- 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,

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.



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

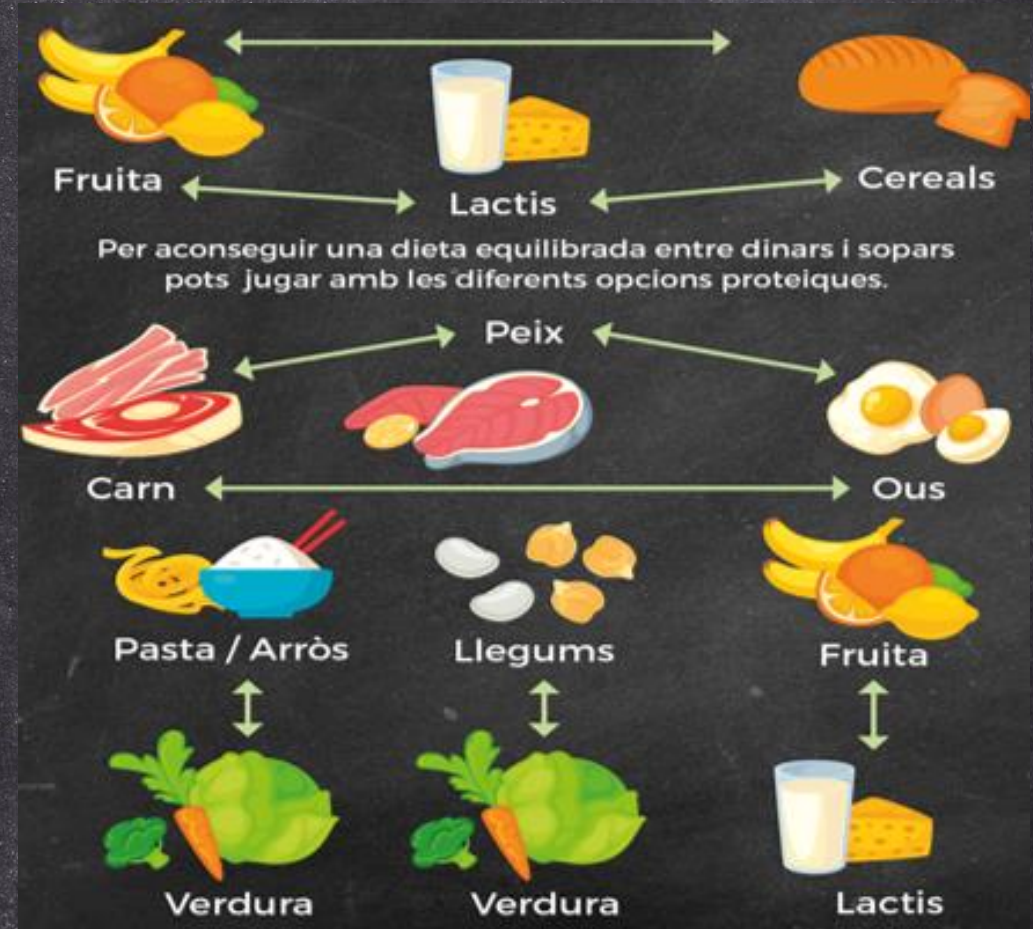
Aliments de consum DIARI

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 sopars



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