



# 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
	2 Espirals amb salsa de pesto de bledes Truita de carbassó amb amanida	3 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs	4 Sopa de verdures amb pasta Ous farcits amb tonyina i maionesa amb amanida	5 Guisat de cigrons amb verdures Peix de mercat amb amanida
9 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida	10 Lleties saltejades amb ceba i all Canana amb salsa amb amanida	11 Crema de verdures de primavera Tofu marinat amb soja i llimona al forn amb amanida	12 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Arròs amb carxofes i verdures	13 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
16 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de patates i ceba amb amanida	17 Empedrat de mongetes Estofat de seità amb amanida	18 Verdura de primavera amb patata Guisat de cigrons amb bulgur	19 Crema de verdures de primavera Hamburguesa vegetal amb amanida	20 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
23 Arròs tres delícies amb soja (sense pernil dolç) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	24 Verdura de primavera amb patata Botifarra vegetal al forn amb amanida	25 Crema de llegums Espaguetis amb bolonyesa vegetal i amanida	26 Sopa de peix amb arròs Croquetes d'espinaacs amb amanida	27 Guisat de lleties amb verdures Peix de mercat amb amanida
30 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida	31 Amanida de pasta amb tonyina Mandonguilles vegetals a la jardinera amb patates deluxe i 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.
- 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



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



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



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

- Menú de proteïna vegetal
- Jornada gastronòmica



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





# Menú sense fruits secs



MAIG 2022




dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
 2	3 Espirals a la napolitana Truita de carbassó amb amanida	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs 	5 Sopa de pollastre amb pasta Vintello tonnato amb amanida	6 Guisat de cigrons amb verdures Peix de mercat amb amanida
9 Espaquetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida	10 Lleties saltejades amb ceba i all Canana amb salsa amb amanida	11 Crema de verdures de primavera Cap de llom rostit al forn amb amanida	12 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Arròs amb costelló i verdures	13 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
16 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de patates i ceba amb amanida	17 Empedrat de mongetes Estofat de gall dindi amb amanida	18 Verdura de primavera amb patata Guisat de cigrons amb bulgur 	19 Crema de verdures de primavera Hamburguesa de vedella amb amanida	20 Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
23 Arròs tres delícies amb soja (mongeta tendra, pernil dolç i pastanaga) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	24 Verdura de primavera amb patata Botifarra al forn amb amanida	25 Crema de llegums Espaquetis amb bolonyesa vegetal i amanida	26 Sopa de peix amb arròs Croquetes de pollastre amb amanida	27 Guisat de lleties amb verdures Peix de mercat amb amanida
30 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida	31 Amanida de pasta amb tonyina Mandonguilles a la jardinera amb patates deluxe i 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, 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.*

 Menú de proteïna vegetal

 Jornada gastronòmica



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	Espirals amb salsa de pesto de bledes Truita de carbassó amb amanida	Verdura de primavera amb patata Pollastre a la planxa amb amanida	Sopa de pollastre amb pasta Vintello tonnato amb amanida	Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de pernil dolç amb amanida	Verdura de primavera amb patata Canana amb salsa amb amanida	Crema de verdures de primavera Cap de llom rostit al forn amb amanida	Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Arròs amb costelló i verdures	Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de patates i ceba amb amanida	Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida	Verdura de primavera amb patata Pollastre a la planxa amb amanida	Crema de verdures de primavera Hamburguesa de vedella amb amanida	Arròs a la cassola amb verdures Peix de mercat amb amanida
Arròs tres delícies amb soja (mongeta tendra, pernil dolç i pastanaga) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida	Verdura de primavera amb patata Botifarra al forn amb amanida	Verdura de primavera amb patata Espaguetis amb bolonyesa vegetal i amanida	Sopa de peix amb arròs Croquetes de pollastre amb amanida	Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida
Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida	Amanida de pasta amb tonyina Mandonguilles a la jardinera amb patates deluxe i 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.



# 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, 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

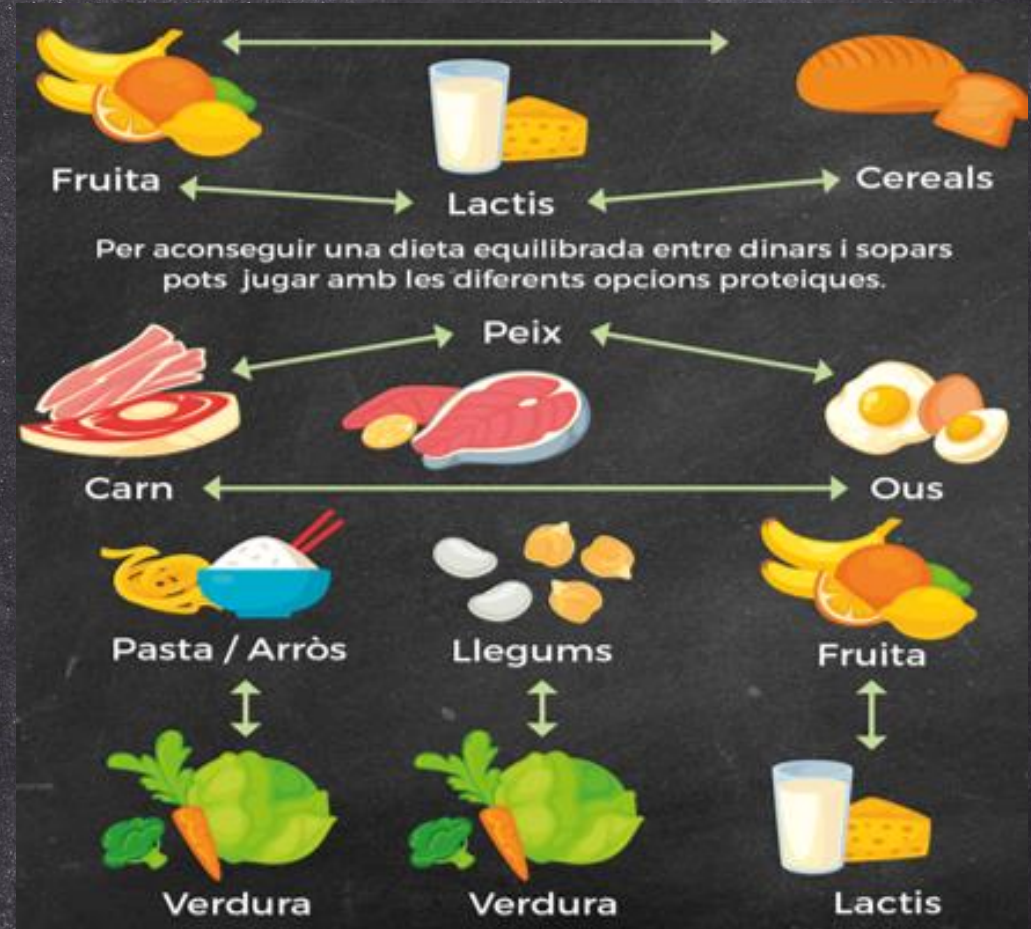
### Aliments de consum DIARI

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 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