
Primavera 2025/2026

Menú SERENAVALL MAIG 2026



CELIA PUIG, DIETISTA - NUTRICIONISTA

Num Col·legiada CAT000633 Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya (CoDiNuCat)

MAIG 2026				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
Amanida d'arròs llarg (formatge fresc, blat de moro, olives)	Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto (alfàbrega, all i oli d'oliva)	Patata i mongeta saltejada amb all i julivert	Espirals de colors amb salsa de tomàquet i orenga	Crema de verdures amb crostons
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga rallada	Gall d'indi a la planxa guarnició de cogombre i olives	Tires de bacallà arrebossat (amb farina i ou) amb guarnició de tomàquet amanit	Truita de pernil dolç amb guarnició d'amanida variada	Lluç al forn amb patates
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
11	12	13	14	15
Minestra de verdures (mongeta, pastanaga, ceba i pèsols)	Sopa d'au amb fideus	Puré de pastanaga (pastanaga, patata i ceba)	Amanida variada (enciam, pastanaga, escarola, tomàquet, olives)	Llenties estofades amb verdures (amb pastanaga, porro, tomàquet i pebrot)
Croquetes de pernil amb guarnició d'enciam i sèsam torrat	Bacallà amb samfaina (pebrot, albergínia i ceba) i guarnició d'enciam i cogombre	Ous al forn amb patates i tomàquet natural , amb guarnició d'enciam i canonges	Paella de peix (arròs, sèpia o calamar, gambes, pebrot vermell, tomàquet i fumet de peix)	Pollastre a la llimona (pollastre tallat a 1/8 i al forn amb tomàquet, ceba, oli i llimones) amb guarnició d'enciam
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt Natural	Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida variada (enciam, escarola, tomàquet, blat de moro, pastanaga i espàrrecs)	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, tonyina, ou dur i oli d'oliva)	Empedrat (mongetes seques, enciam, tomàquet, pebrot, ceba tendra, olives negres)	Crema freda de carbassó (carbassó, ceba, patata i formatget)
Macarrons a la bolonyesa (carn picada de vedella, ceba, tomàquet i oli) amb formatge ratllat	Calamars a la andalusa (amb farina) amb guarnició d'enciam	Pit de gall d'indi a la planxa amb guarnició d'enciam i tomàquet	Lluç al forn amb verdures de temporada	Truita de patates amb guarnició d'enciam i cogombre
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
25	26	27	28	29
FESTIU	Amanida de llenties (amb enciam, pebrot i olives) amb vinagreta	Crema de verdures (verdures temporada, patata i formatget)	Arròs saltejat amb verdures (pebrot, ceba, albergínia, carbassó)	Amanida de pasta de colors (amb enciam, pastanaga i olives)
	Truita de carbassó (ou, carbassó, patata, ceba i oli) amb guarnició de canonges i olives	Pollastre a la planxa amb patata al caliu , amb guarnició d'enciam i cogombre	Filet de rosada a la planxa amb guarnició de enciam i tomàquet	Fricandó de vedella amb bolets (vedella tapa plana, olives verdes, ceba, tomàquet, llorer, brou de verdures)
	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt Natural	Fruita del temps

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

PROPOSTES DE SOPAR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	4 Mongeta amb patata Hamburguesa mixta a la planxa	5 Verdures saltejades Xai a la planxa amb patates fregides	6 Sopa amb maravilla Sardines al forn amb amanida variada	7 Hummus de cigrons Sèpia a la planxa amb canonges	8 Amanida de tomàquet Trita de patates amb pa integral
M A I G	11 Arròs bullit amb oli i lloret Lluç a la planxa amb verdures saltejades	12 Espinacs amb patata Llonzes de porc amb enciam i canonges	13 Amanida de lleties vermelles Pollastre a la planxa	14 Sopa amb fideus Croquetes de bacallà amb amanida variada	15 Amanida de patata freda amb ou dur i tonyina, pebrot, tomàquets xerri
2 0 2 6	18 Crema de verdures Salmó a la planxa amb "flam d'arròs bullit"	19 Cigrons amb tomàquets xerri i ceba tendra Trita amb formatge	20 Bledes amb patata Salsitxes de pollastre a la planxa	21 Espirals de colors amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb verduretes	22 Amanida d'arròs (enciam, pebrot, olives) Seitons fregits
		26 Bròquil amb patata i pastanaga Crestes de tonyina	27 Macarrons amb bolets, pebrot, oli i orenga Trita francesa	28 Crema de porros (vichysoise) Hamburguesa de vedella amb patates xips	29 Gaspatxo Peix al forn amb patata i ceba

Es recomana complementar el sopar amb un postres a base de fruita i/o làctic.

Consells alimentaris per a nens i nenes

- Menjar aliments vegetals a cada àpat
- Amanir i condimentar els plats amb oli d'oliva
- Consumir peix i llegums un mínim de 2 vegades a la setmana
- El postres habitual ha de ser la fruita fresca
- No menjar "llaminadures" i caramels cada dia, només de manera ocasional
- Per un esmorzar o berenar habitual, abans que la brioixeria industrial, sempre millor escollir entre:
 - Un entrepà de pernil o formatge
 - Pa amb oli i sucre
 - Fruita de temporada
 - Una mica de pa amb xocolata
 - Un tros petit de pa de pessic casolà
 - Un grapat de fruits secs
- La beguda principal ha de ser l'aigua
- Fer exercici cada dia

Els pares i família han de donar exemple i participar de l'alimentació de l'infant!

L'empresa COLORS es reserva el dret de modificar els menús sempre que sigui per causes alienes a la seva voluntat. Es compromet a servir menús equilibrats i adaptats a les necessitats nutricionals i les recomanacions de seguretat alimentària de cada grup d'edat.

- Donar productes de qualitat, elaborant i cuinant tots els plats de manera casolana i reduir la presència de productes precuinats en la seva programació de menús.
- Oferir productes alimentaris de proximitat i de temporada.
- Utilitzar sempre **oli d'oliva verge** per amanir i per cuinar es fa servir oli d'oliva o oli de gira-sol alto oleic.
- Utilitzar **sal iodada** de manera moderada (segons les recomanacions de la OMS)
- Incorporar pa integral cada dia, i oferir algun dia al mes pasta integral o arròs integral en la oferta de menú.
- Aigua com a única beguda. Es garanteix la presència d'aigua de consum com a única beguda.

La programació dels menús s'adapta a les necessitats de l'alumnat (malaltia celíaca, intolerància a la lactosa i aspectes culturals i religions). En cas de presentar alguna al·lèrgia a algun aliment en concret, diabetis o altres situacions especials que ho requereixin es realitzarà una valoració individual del cas, i es farà l'adaptació del menú corresponent.

Tots els menús s'acompanyen de pa integral, amanida de guarnició i aigua.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners/cuineres del centre a partir d'ingredients frescos, ecològics, de proximitat i de temporada.

