

---

# Primavera 2025/2026

---

**Menú SERENAVALL**

**JUNY 2026**



**CELIA PUIG, DIETISTA - NUTRICIONISTA**

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

JUNY 2026				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<b>Macarrons amb salsa de tomàquet natural i alfàbrega</b>	<b>Ensaladilla russa</b> (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, tonyina, ou dur i oli d'oliva)	<b>Amanida d'arròs llarg</b> (enciam, formatge fresc, blat de moro, olives )	<b>Cigrons amb daus de tomàquet amanit amb salsa pesto</b> (alfàbrega, all i oli d'oliva)	<b>Amanida variada d'enciams, tomàquets xerri i pipes</b>
<b>Filet de rosada a la planxa amb salsa verda</b> (julivert, ceba, llimona i oli) amb guarnició d'enciam i olives	<b>Hamburguesa de vedella a la planxa</b> amb guarnició d'enciam i tomàquet	<b>Truita de carbassó</b> (carbassó, ceba, patata)	<b>Tires de calamars a l'andalusa</b> (amb farina) amb guarnició d'enciam i cogombre	<b>Fideus a la cassola amb salsitxes</b> (fideus, tomàquet triturat, pebrot verd i vermell, ceba, salsitxes de porc, brou)
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
8	9	10	11	12
<b>Verdura bullida</b> (mongeta verda, patata i pastanaga)	<b>Espirals de colors saltejats amb verdures</b> (pebrot, carbassó, ceba, albergínia)	<b>Empedrat</b> (mongetes seques, enciam, tomàquet, pebrot, ceba, olives negres)	<b>Amanida variada</b> (enciam, escarola, tomàquet, cogombre, pastanaga) <b>amb poma i panses</b>	<b>Crema de verdures</b> (verdures temporada, patata i formatget)
<b>Fricandó de vedella amb olives</b> (vedella tapa plana, olives verdes, ceba, tomàquet, llorer, brou de verdures)	<b>Lluç amb salsa marinera</b> (amb tomàquet triturat, farina, julivert i brou de peix) i guarnició d'enciam i pastanaga	<b>Pollastre a la llimona</b> (pollastre tallat a 1/8 i al forn amb tomàquet, ceba, oli i llimones)	<b>Paella de peix</b> (arròs, sèpia o calamar, pebrot vermell, tomàquet i fumet de peix)	<b>Ous al forn amb llesques de patates, tomàquet natural i pernil salat, i guarnició d'enciam i sèsam torrat</b>
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps
15	16	17	18	19
<b>Ensaladilla russa</b> (patata, pastanaga, pèsols, mongeta, tonyina, ou dur i oli d'oliva)	<b>Amanida variada amb formatge fresc</b>	<b>Espaguetis integrals a la napolitana</b> (tomàquet, olives negres i formatge)	<b>Amanida de lleties</b> (amb enciam, pebrot i olives) <b>amb salsa vinagreta</b>	<b>Crema freda de carbassó</b> (carbassó, ceba, patata i formatget)
<b>Croquetes de pernil</b> amb guarnició d'enciam	<b>Arròs amb verdures</b> (Arròs, pebrot, pèsols, ceba, xampinyons, brou de verdures, oli d'oliva)	<b>Gall d'indi a la planxa</b> guarnició de cogombre i olives	<b>Bacallà al forn amb tomàquet i ceba</b>	<b>Pizza de pernil dolç, formatge i xampinyons</b>
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat

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 PER A SOPAR

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
J U N Y 2 0 2 6	1 Crema de porros freda Gall d'indi al forn amb patates i romaní	2 Amanida de pasta de colors Salmó al forn amb ceba	3 Bledes amb patata i pastanaga Croquetes de pernil	4 Amanida variada Truita de patates i ceba Pa amb tomàquet i oli	5 Fajitas de pollastre amb verdures (pebrot vermell, pebrot verd, ceba)
	8 Cigrons amb verdures Salsitxes de porc a la planxa	9 Amanida de tomàquet i alfàbrega Lluç al forn amb patates	10 Crema de verdures Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltejats	11 Amanida amb ou dur Cuscús saltejat amb carbassó, ceba i seitans	12 Sopa freda de meló amb daus de pernil Seitons arrebossats amb pa amb tomàquet
	15 Crema de verdures Dorada al forn amb patates i tomàquet	16 Gaspatxo Amanida freda de cigrons i quinoa, amb pebrot, enciam i fruits secs	17 Amanida campera (amb patata, pebrot, enciam i tonyina) Llenguado a la planxa	18 Pasta saltejada amb verdures Hamburguesa de pollastre a la planxa	19 Amanida d'enciams i olives Remenat de bolets i gambes amb torradetes

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

## CONSELLS ALIMENTARIS: AIGUA I HIDRATACIÓ EN LA INFÀNCIA

Mantenir una hidratació adequada és essencial per al funcionament fisiològic i desenvolupament cognitiu en totes les etapes de la vida, però especialment en la infància.



- **L'aigua ha de ser la beguda principal.** És aconsellable anar bevent petites quantitats d'aigua durant tot el dia.
- És recomanable que estigui present en tots els àpats i que sigui de fàcil accés per als infants.
- Cal augmentar la ingesta d'aigua en ambients calorosos, i abans, durant i després de fer exercici.
- Una bona opció per hidratar-nos és realitzar suc de fruita o líquats, infusions, brous de verdures, batuts de fruites, cremes i sopes fredes d'hortalisses, etc...
- Portar una ampolla d'aigua (petita o mitjana) a la bossa o a qualsevol lloc on es vagi i anar bevent durant el dia.
- És important tenir un ampolla d'aigua aprop, on es passin moltes hores al dia, com per exemple al pati de l'escola, el lloc de treball, o a l'escriptori per tal de poder beure aigua fàcilment.

*\*La hidratació pot completar-se amb altres begudes (suc, refrescants o granissats) de manera ocasional, sempre que es prenguin amb moderació i no per substituir l'aigua. Cal tenir en compte que la major part de les begudes refrescants tenen un nivell elevat de sucres.*

**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.