

CATERING
*Plat
a taula*
20  05



menú escolar 2021 - 2022

Caribel Montero del Amo

Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona.

977 593818

607 518 909

www.platataula.com

info@platataula.com

Menús elaborats i revisats per Dra. Roser Martí Cid

(Dietista-Nutricionista, Tecnòloga dels Aliments, Dra. en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)

Col·legiada CoDiNuCAT: CAT 000114

www.alimentant.com

info@rosermarti.com

Plat a Taula i Alimentant us presenta els menús per aquest curs escolar 2021 – 2022.

Aquest dossier consta de la programació de menús per aquest curs on s'inclou el menú mensual detallat amb les coccions i ingredients emprats, tenint en compte l'estació de l'any, i els gustos dels infants, i tot seguint la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2018)*, elaborada per la Generalitat de Catalunya, on hi figura la freqüència d'aliments recomanada en la programació dels menús escolars (en l'àpat de dinar), segons s'indica en aquesta taula:

Grups d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a-b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (incloent les patates) ^d	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≦ 3/mes
Fregits (segons plats)	≦ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≦ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≦ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple)

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata

Tanmateix, recentment s'ha estrenat la nova *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2020)*, elaborada per la Generalitat de Catalunya, aquesta està més encaminada a reduir el consum d'aliments d'origen animal i augmentar els d'origen vegetal. Així, des de **Plat a Taula i Alimentant** hem cregut convenient dur a terme una incorporació de les noves recomanacions de manera progressiva, per aquest motiu durant aquest curs es tindran en compte algunes recomanacions de la Guia de l'Edició 2020, però especialment la inclusió diària de pa integral al menú així com pasta o arròs integral alguns cops al mes.

A més a més, us adjuntem uns menús tipus per a l'esmorzar i el berenar, així com la recomanació alhora de sopar segons l'àpat que el nen ha realitzat en el menjador escolar. Així com les referències bibliogràfiques citades com: la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (2018 i 2020)* i *Petits canvis per menjar millor*, guia editada al 2018 per la Generalitat de Catalunya.

Desitgem que junts l'alimentació dels nostres petits sigui cada cop més saludable i equilibrada i que des de la vessant familiar vosaltres també eduqueu als vostres fills amb els seus àpats, alhora que compartiu temps amb ells i li dediqueu una estona a la cuina.

No heu d'oblidar però que un estil de vida saludable no es basa només amb l'alimentació, l'activitat física és imprescindible, per això us animem a que l'exercici formi part del vostre dia a dia.

Altrament, per qui desitgi encaminar l'alimentació dels més petits cap a una vessant amb menys producte animal i més vegetals us mostrem un resum de la *Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar (Edició 2020)*, on es presenten les freqüències orientatives de consum dels diferents grups d'aliments per dia i/o setmana.

Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis ¹ integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapat a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ²	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix ³	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁴	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua ⁵	en funció de la set.
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar
Aliments malsans: begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, patates xips i snacks salats, laminadures, brioixeria, postres làctiques, galetes, etc.	com menys millor

Les quantitats varien segons l'edat i els requeriments individuals, i és convenient que s'adeqüin a la sensació de gana expressada.

Recordeu... Els hàbits es creen durant la infància, des de casa també hem de ser mestres, especialment en l'àmbit de l'alimentació!!!!



Alimentant
Dietista-Nutricionista
Roser Martí

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR / 2020

Nova guia



1. Aliments frescos i reducció del malbaratament d'aliments:



- Es recomana utilitzar aliments frescos o mínimament processats, de temporada, de producció local i de venda de proximitat
- Cal reduir el malbaratament d'aliments i els residus plàstics



2. Noves freqüències d'aliments al menjador escolar:



- S'augmenta la presència de llegums, hortalisses i aliments integrals
- Es redueix la de carns i peixos



3. S'incorporen els missatges de "Petits canvis per menjar millor":



- Més fruita i hortalisses, llegums i fruita seca
- Canviar a productes integrals, aigua i oli d'oliva verge
- Menys sal, sucres, carns (sobretot vermella i processada) i aliments ultraprocesats



4. Menús per a situacions especials i d'atenció a la diversitat:

- Per motius de salut (al·lèrgies, celiaquia, etc...)
- Per motius ètics o religiosos (sense de carn de porc, sense aliments d'origen animal)

5. Més protagonisme dels infants:



- En la participació del procés alimentari
- En els àpats a casa i a l'escola amb l'acompanyament dels adults



6. Nous exemples de programacions de menús:

- Menús mensuals per a les temporades de fred i de calor
- Menús adaptats (sense gluten, vegetarians, etc.)
- Sugeriments culinaris



7. Informació actualitzada sobre alimentació infantil de l'ASPCAT:

- Pícnics en les sortides escolars
- Festes infantils
- Oramanyoles per portar a l'escola, etc.



8. Més propostes per augmentar l'activitat física diària:

- Tant a l'entorn familiar com escolar





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

Macarrons a napolitana (pasta, tomàquet, pastanaga, ceba i formatge)

Puré de pastanaga (pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa

Arròs a la marinera amb gambetes (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, gambes i musclos)

Mongeta fina amb patata i pastanaga

Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)

Pollastre arrebossat amb mesclum d'enciams i pastanaga

Gall d'indi al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carbassó i pebrot)

Truita a la francesa amb enciams juliana ECO*, pipes i blat de moro

Rodó de vedella al forn amb xampinyons i ceba

Lluç a la planxa amb tomàquet amanit

Meló

Síndria

logurt natural sense sucre

Préssec

Raïm negre

20

21

22

23

24

Arròs integral amb tomàquet

Bledes amb patata saltejades amb pernil serrà

Fesols amb patata, ametlles, tomàquet i julivert

Pèsols amb patata i pastanaga

Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba, pastanaga i tonyina)

Rap al forn amb llió de patata, albergínia i porro

Cordonblue (gall d'indi, pernil i formatge) amb enciam ECO*, blat de moro, pipes i pastanaga

Mero a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga

Hamburguesa de conill a la planxa amb tomàquet al forn

Ous amb beixamel i mesclum d'enciams ECO*, panses, sèsam i blat de moro

Pinya

Quallada

Prunes vermelles

Plàtan

Poma Golden

27

28

29

30

Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)

Fideus amb carn (pasta, tomàquet, pèsols, ceba i llom de porc)

Puré de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, porro, bleda i albergínia)

Espinacs amb patata i all

Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç)

Croquetes de lluç i gambes amb enciams juliana ECO*, blat de moro i olives

Bacallà al forn amb ceba

Truita de patata amb amanida d'enciams juliana ECO* i remolatxa

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons, pastanaga, ceba i tomàquet

Arròs integral a la cubana (arròs integral, tomàquet i ou)

Pera Conference

Raïm blanc

Nectarina

Prunes grogues

logurt natural sense sucre

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 04/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

www.platataula.com

www.alimentant.com

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

***ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada**

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca

*Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita

*Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca

*Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...

*Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra

*Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc

*Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

*Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
OU	PEIX BLAU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
20	21	22	23	24
VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA
OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	CARN VERMELLA
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
27	28	29	30	1
VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA
CARN BLANCA	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIÉS I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITAN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 04/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17 Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot) Croquetes de bacallà amb enciams juliana ECO*, blat de moro i olives Pera Conference	18 Fideus amb carn (pasta, tomàquet, pèsols, ceba i llom de porc) Bacallà al forn amb ceba Raïm blanc	19 Puré de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, porro, bleda i albergínia) Truita de patata amb amanida d'enciams juliana ECO* i remolatxa Nectarina	20 Espinacs amb patata i all Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons, pastanaga, ceba i tomàquet Prunes grogues	1 Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç) Arròs integral a la cubana (arròs integral, tomàquet i ou) logurt natural sense sucre
4 Puré de carbassó (patata, ceba, porro, pastanaga i carbassó) amb daus de pa	5 Llenties amb verdures (llenties, patata, pebrot, pastanaga i ceba)	6 Arròs amb verdures (arròs, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)	7 Spaguettis integrals a la bolonyesa (pasta integral, carn de vedella, tomàquet i ceba)	8 Menestra de verdures (patata, bròquil, coliflor, pastanaga, carxofa, pèsols)
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn i xampinyons	Barretes de lluç amb enciams juliana ECO*, panses i blat de moro	Truita de patata amb tomàquet amanit i pipes	Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert)	Rodó de gall d'indi al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
Prèssec	Prunes vermelles	logurt natural sense sucre	Meló	Poma Royal Gala
11 Sopa d'au amb cigrons (pasta, au, vegetals: api, porro, ceba, pastanaga, nap i cigrons)	12 	13 Puré de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro, nap i ceba) amb daus de pa Cuixetes de pollastre a l'ast amb enciams juliana, remolatxa, panses i olives	14 Pèsols amb patata i pastanaga	15 Arròs a la marinera amb musclos (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix i musclos) Mero al forn amb llit de tomàquet i ceba
Hamburguesa de conill amb salsa de tomàquet		Flam de vainilla	Truita amb pernil i amanida d'enciam, sèsam i blat de moro	
Mandarines			Taronges	Plàtan
18 Crema de llegums (llenties, cigrons, patata, mongetes blanques i brou de pollastre) Escalopa de vedella arrebossada amb tomàquet al forn Poma Golden	19 Arròs integral amb tomàquet Lluç a la planxa amb enciam ECO*, pastanaga, panses i olives logurt natural sense sucre	20 Cigrons amb patata i espinacs Truita a la francesa amb tomàquet amanit, cranc i blat de moro Nectarina	21 Coliflor amb patata, beixamel i formatge Filet de gall d'indi amb salsa vegetal (tomàquet, pebrot, porro, ceba i all) Kiwi	22 Fideuà (pasta, ceba, all, tomàquet, brou de peix, musclos i sèpia) Sardines al forn amb mesclum d'enciams, pastanaga i olives Prèssec
25 Sopa de peix (brou de peix, pasta i vegetals)	26 Llenties amb arròs integral	27 Vichyssoise* (porro ECO*, patata i ceba) amb daus de pa	28 Mongeta fina amb patata Ous farcits de tonyina amb beixamel i formatge gratinats i tomàquet amanit amb pastanaga i blat de moro logurt natural sense sucre	29 Amanida verda amb formatge (enciam ECO*, pastanaga, blat de moro, olives, formatge, pipes, panses, daus de pit de pollastre) Pizza artesana (tomàquet, formatge i pernil de gall d'indi) Pinya i castanyes
Llibrets de gall d'indi amb pernil dolç i formatge i enciams ECO* juliana Pera Blanquilla	Verat al forn amb pebrot vermell i guarnició de menestra Caqui	Pollastre al forn amb pera i prunes Raïm negre		

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909
Revisió: 04/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)



Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals

*Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)

*Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...

*Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc

*Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres		
21	22	23	24	25	1	
VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA		
CARN BLANCA	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA		
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		
4	5	6	7	8		
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)		
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		
11	12	13	14	15		
AMANIDA		PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA		
PEIX BLAU		PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU		
Làctic		Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
18	19	20	21	22		
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA		
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		
25	26	27	28	29		
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA		
PEIX BLANC	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU		
Fruita del temps	Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps		

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...


Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 04/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



menú escolar

NOVEMBRE · 2021

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1		2	Puré de carbassa ECO* i moniato (carbassa ECO*, pastanaga, moniato, porro i ceba) amb daus de pa	3	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles de vedella i porc)	4	Fesols amb patata estofats (fesols, patata, tomàquet, ceba i all)	5	Arròs integral amb tomàquet
			Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet al forn		Truita de patata amb enciam, blat de moro i panses		Hamburguesa de conill a la planxa amb escalivada		Mero a la planxa amb enciam, pipes, blat de moro i pastanaga
			kiwi		Taronja		Plàtan		logurt natural sense sucre
8		9	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	10	Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç)	11	Mongeta fina amb patata i pastanaga	12	Macarrons integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, formatge i ceba)
			Daus de salmó a la planxa amb mesclum d'enciams ECO*, cranc, pipes i panses		Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)		Pernilets de pollastre amb tomàquet i ceba		Rap enfarinat amb enciam, pastanaga i soja
			Mandarines		logurt natural sense sucre		Poma Royal Gala		Caqui
15		16	Sopa d'au amb cigrons i ou trinxat (brou d'au, pasta, cigrons, ou i vegetals: nap, xirivía, pastanaga, api, julivert)	17	Espinacs amb patates fregides i panses i pinyons	18	Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)	19	Entremes amb niu d'enciams juliana i pa integral amb tomàquet (enciam, pastanaga, formatge i pernil dolç, pa integral)
			Gall d'indi arrebossat amb tomàquet amanit, olives i cranc		Pollastre al forn amb carxofa i ceba		Filet de lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)		Canelons de carn (carn mixta porc/vedella, pasta, beixamel i formatge)
			Raïm negre		Poma Golden		Pera Blanquilla		Macedònia de fruita natural
22		23	Llenties amb arròs integral	24	Arròs a la marinera (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia)	25	Coliflor amb patata saltada amb pebrot vermell i verd i ceba	26	Fideuà (pasta, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)
			Croquetes de rap amb tomàquet amanit		Bacallà a la planxa amb enciam juliana, blat de moro, pipes i olives		Filets de gall d'indi a la jardineria (tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga i xampinyons)		Truita a la francesa amb enciam ECO*, pastanaga i panses
			Plàtan		Raïm negre		Taronja		logurt natural sense sucre
29		30	Macarrons integrals a la bolonyesa (pasta integral, carn de vedella, tomàquet i ceba)		Arròs amb verdures (arròs, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.</i></p>			
			Truita de tonyina amb enciam ECO*, remolatxa, pipes i panses		Caçó al forn amb salsa de tomàquet				
			Mandarines		kiwi				

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 05/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)



Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
1	2	3	4	5	
	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
	PEIX BLAU	CARN VERMELLA	PEIX BLANC	OU	
	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
8	9	10	11	12	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
15	16	17	18	19	
VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
PEIX BLANC	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
22	23	24	25	26	
VERDURA CUTIA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
29	30				
VERDURA CUITA	AMANIDA				
PEIX BLAU	OU				
Fruita del temps	Làctic				

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 05/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

29	30	1	2	3
Macarrons integrals a la bolonyesa (pasta integral, carn de vedella, tomàquet i ceba)	Arròs amb verdures (arròs, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)	Espinacs amb patata i gambes saltejades	Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)	Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa
Truita de tonyina amb enciam ECO*, remolatxa, pipes i panses	Caçó al forn amb salsa de tomàquet	Cuixa de pollastre al forn amb poma i prunes i mesclum d'enciams	Barretes de lluç amb enciam juliana, blat de moro i olives	Rodó de vedella amb salsa de tomàquet i daus d'albergínia i ceba
Mandarines	kiwi	logurt natural sense sucre	Caqui	Plàtan
6	7	8	9	10
	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)		Mongeta fina amb patata	Spaguettis a la carbonara (pasta, nata, bacó i ceba)
	Mero a la planxa amb enciam, blat de moro, panses, pipes i olives		Mangonduilles de porc amb salsa de xampinyons (xampinyons, ceba i brou d'au)	Truita de carbassó i carbassa amb enciam ECO*, tomàquet i olives
	Taronja		Pera Conference	Poma Golden
13	14	15	16	17
Purè de pastanaga (pastanaga, moniato, porro i ceba) amb daus de pa	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, nap, xirivía, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles de vedella i porc)	Col amb patata sofregida amb all	Llenties amb arròs integral	Lassanya de verdures (pasta, pebrot, carbassó, albergínia, tomàquet i ceba)
Rodó de gall d'indi amb tomàquet, pèsols i ceba	Bacallà al forn amb carxofes	Pollastre a l'ast amb tomàquet amanit	Truita a la francesa amb enciam ECO*, pastanaga, panses i pipes	Filet de lluç enfarinat amb enciams juliana, blat de moro, remolatxa i sèsam
Raïm negre	Pera Blanquilla	logurt natural sense sucre	Poma Royal Gala	Mandarines
20	21	22	23	24
Vichyssoise amb mongeta blanca (patata, porro, mongeta blanca, ceba i llet)	Sopa d'arròs (brou de peix, arròs i vegetals)	Llacets integrals amb tomàquet, tonyina i ceba		
Fricandó de vedella (vedella, pèsols, pastanaga, ceba i bolets)	Salmó a la planxa amb samfaina	Llonganissa de pollastre a la planxa amb enciam ECO*, remolatxa, pipes i blat de moro		
Rodanxes de taronja amb mel	Pinya	Flam d'ou i polvorons		

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 05/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
30	31	1	2	3	
VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	
PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
6	7	8	9	10	
	VERDURA CUITA		AMANIDA	VERDURA CUITA	
	OU		OU	PEIX BLAU	
	Fruita del temps		Làctic	Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
AMANIDA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
OU	CARN VERMELLA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	OU	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
20	21	22	23	24	
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA			
OU	CARN BLANCA	OU			
Làctic	Làctic	Fruita del temps			

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

- AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
- VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
- PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
- PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
- PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
- CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
- CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
- LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 05/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
3		4		5		6		7	
10		11		12		13		14	
Purè de pastanaga (pastanaga, patata, nap, porro ECO* i ceba) amb daus de pa integral		Faves amb patata i bacó saltejat		Estofat a la riojana (patata, xoriç, pebrot verd, vermell i groc, ceba i all)		Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)		Cigrons estofats (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)	
Pollastre al forn amb tomàquet i ceba		Gall d'indi amb salsa de xampinyons		Lluç arrebossat amb mesclum d'enciams ECO*, remolatxa, pipes i tomàquet		Truita de patata amb tomàquet i blat de moro		Truita amb pernil dolç i formatge i tomàquet amanit	
Pera Conference		Mandarines		logurt natural sense sucre		Kiwi		Poma Royal Gala	
17		18		19		20		21	
Pèsols amb patata saltejats amb pernil serrà		Menestra de verdures (patata, bròquil, coliflor, pastanaga, carxofa, pèsols)		Arròs a la marinera (arròs, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)		Crema de llegums (llenties, cigrons, patata, mongetes blanques i brou de pollastre)		Espirals integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, formatge i ceba)	
Gall d'indi arrebossat amb patates fregides i enciam, remolatxa i blat de moro		Rodó de vedella amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)		Ous amb tomàquet gratinats i mesclum d'enciam i olives		Rap al forn amb salsa de tomàquet i ceba		Daus de salmó amb enciams juliana ECO*, soja, blat de moro i pipes	
24		25		26		27		28	
Pinya		Plàtan		logurt natural sense sucre		Poma Fuji		Caqui	
Arròs integral amb tomàquet		Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa		Cigrons amb patata i espinacs		Mongeta plana amb patata i pastanaga		Macarrons a la bolonyesa (pasta, carn vedella, tomàquet i ceba)	
Empanadilles de tonyina amb enciam, blat de moro i olives		Pollastre al forn amb carxofes, tomàquet i ceba		Rap a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro		Llom de porc a la planxa amb tomàquet amanit		Truita a la francesa amb enciam ECO*, blat de moro, pastanaga i olives	
Taronja amb nous		Pera Conference		Kiwi		Mandarines		Poma Royal Gala	
31		1		2		3		4	
Sopa de carn amb ou trinxat (porc, vedella, au, ou, vegetals i pasta)		Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)		Carxofes saltejades amb pernil i patata		Mongeta fina amb patata i pastanaga		Paella valenciana (arròs, mongeta seca i verda, pebrot, pèsols, julivert, tomàquet, brou d'au i pollastre)	
Vedella estofada amb xampinyons, pèsols i ceba		Hamburguesa de conill a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro		Truita de carbassa amb enciam, pastanaga, remolatxa i blat de moro		Filets de gall d'indi a la planxa amb enciams juliana ECO*, blat de moro, cranc i olives		Lluç arrebossat amb tomàquet al forn	
Caqui		Poma Royal Gala		logurt natural sense sucre		Plàtan		Kiwi	

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 06/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

www.platataula.com

www.alimentant.com

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.

*ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)



Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
3	4	5	6	7	VERDURA CUITA PEIX BLANC Fruita del temps
10	11	12	13	14	VERDURA CUITA PEIX BLANC Làctic
17	18	19	20	21	VERDURA CUITA PEIX BLAU Fruita del temps
24	25	26	27	28	VERDURA CUITA CARN BLANCA Fruita del temps
31					AMANIDA PEIX BLAU Làctic

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

- AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, apí, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
 - VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
 - PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
 - PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
 - PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
 - CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
 - CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
 - LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)
- ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...**

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 06/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	
Sopa de carn amb ou trinxat (porc, vedella, au, ou, vegetals i pasta)	Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)	Carxofes saltejades amb pernil i patata	Mongeta fina amb patata i pastanaga	Paella valenciana (arròs, mongeta seca i verda, pebrot, pèsols, julivert, tomàquet, brou d'au i pollastre)
Vedella estofada amb xampinyons, pèsols i ceba	Hamburguesa de conill a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro	Truita de carbassa amb enciam, pastanaga, remolatxa i blat de moro	Filets de gall d'indi a la planxa amb enciams juliana ECO*, blat de moro, cranc i olives	Lluç arrebossat amb tomàquet al forn
Caqui	Poma Royal Gala	logurt natural sense sucre	Plàtan	Kiwi
7	8	9	10	11
Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)	Raviolis de carn amb tomàquet i formatge	Puré de pastanaga i carbassa ECO* (pastanaga, carbassa, patata, ceba i carbassó) i daus de pa integral	Pèsols amb patata saltejats amb pernil serrà	Arròs integral amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, xampinyons i tomàquet)
Mero a la planxa amb enciam ECO*, blat de moro, sèsam i remolatxa	Truita de patata amb mesclum d'enciams, blat de moro i olives	Llibrets de gall d'indi amb pernil i formatge i tomàquet amanit	Pollastre al forn amb xampinyons, carxofa i ceba	Bacallà al forn amb salsa de tomàquet i ceba
Pera Conference	Mandarines	Quallada	Taronges	Pinya
14	15	16	17	18
Puré de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)	Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç)	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, nap, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles vedella-porc)	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Fideus a la marinera (pasta, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia)
Rodó de gall d'indi al forn amb carxofes i ceba	Arròs integral a la cubana (arròs integral, tomàquet i ou)	Escalopa de vedella arrebossada amb enciam ECO*, tomàquet i pastanaga	Rap al forn amb llit de carbassó i ceba	Caçó a la planxa amb tomàquet amanit, blat de moro, soja i pipes
Mandarines	kiwi	logurt natural sense sucre	Taronja	Poma Golden
21	22	23	24	25
Vichyssoise (patata, llet/nata, porros ECO* i ceba)	Fesols amb verdures (fesols, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Bledes amb patata saltejades amb all i gambes	Arròs integral a la cassola (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, tomàquet i costella de porc)	Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, tomàquet, olives, formatge, pernil dolç i serrà)
Cuixetes de pollastre al forn amb albergínia, carbassó i ceba	Seitó enfarinat amb enciams juliana ECO*, tomàquet i olives	Filet de gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit, cranc i pastanaga	Truita a la francesa amb patata al caliu	Lassanya de carn amb salsa de tomàquet (pasta, porc, salsa de tomàquet, ceba i formatge)
Taronja amb nous	Plàtan	Natilles	Kiwi	Pera Conference
28	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.</i></p>			
Coliflor al forn gratinada				
Rodó de llom al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia i pebrot)				
Poma Royal Gala				

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 06/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)



Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS						
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres		
1	2	3	4	5	6	7
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	PASTA (SOPA)	AMANIDA	PEIX BLAU	OU
PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	Làctic	Fruita del temps
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic
8	9	10	11	12	13	14
PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	AMANIDA	PEIX BLAU	OU
CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU	Làctic	Làctic
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Làctic	Fruita del temps	Làctic
15	16	17	18	19	20	21
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PEIX BLANC	OU
PEIX BLANC	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	Làctic	Fruita del temps
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
22	23	24	25	26	27	28
AMANIDA	PASTA (SOPA)	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	PEIX BLANC	OU
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	PEIX BLANC	Làctic	Fruita del temps
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
29	30	31	1	2	3	4
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	PEIX BLANC	OU
OU	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	Làctic	Fruita del temps
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

- AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
- VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
- PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
- PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
- PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
- CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
- CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
- LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 06/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



menú escolar

MARÇ · 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Coliflor al forn gratinada	2 Spaguettis integrals a la carbonara (pasta integral, nata, ceba i bacó)	3 Purè de carbassa i moniato (carbassa, moniato, ceba, porro)	4 Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	5 Arròs amb sípia (arròs, brou de peix, ceba, pebrot, tomàquet i sípia)
6 Rodó de vedella al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia i pebrot)	7 Mero a la planxa amb enciam ECO* i pastanaga	8 Solomillets de pollastre arrebossats amb tomàquet amanit, soja i blat de moro	9 Hamburguesa de conill a la planxa amb xampinyons saltejats	10 Truita de patata amb mesclum d'enciams, blat de moro i olives
11 Poma Royal Gala	12 Taronja	13 logurt natural sense sucre	14 Pera Conference	15 Kiwi
16 Cigrons estofats (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)	17 Mongeta plana amb patata	18 Arròs integral amb verdures (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, xampinyons, tomàquet i carxofa)	19 Estofat de verdures a la riojana (pebrot vermell, verd i groc, patata, xoriç, ceba i all)	20 Sopa de peix amb gambetes (pasta, morralla i gambes)
21 Lluç a la planxa amb enciams juliana ECO*, remolatxa, blat de moro i olives	22 Gall d'indi amb hortalisses (tomàquet, pebrot, porro, ceba i all)	23 Truita a la francesa amb patates fregides i tomàquet amanit	24 Bacallà a la romana amb enciam, pastanaga, remolatxa i pipes	25 Llom al forn amb xampinyons, pèsols i pastanaga
26 Mandarines	27 Plàtan	28 Maduixes	29 Quallada amb nous	30 Poma Golden
31 Purè de pastanaga (patata, porro ECO*, ceba i pastanaga) amb daus de pa	32 Arròs amb tomàquet	33 Sopa de verdures i carn amb cigrons (pasta, porc, vedella au, vegetals trossets i cigrons)	34 Fesols amb patata estofats (fesols, patata, tomàquet, ceba i all)	35 Tallarins integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, ceba i formatge)
36 Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit, panses i pipes	37 Rap al forn amb llit de ceba i albergínia	38 Mandonguilles mixtes a la jardineria (carn de porc i vedella, tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga i xampinyons)	39 Truita de tonyina amb juliana d'enciams ECO*, sèsam, panses, pipes i pastanaga	40 Verat a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro
41 Kiwi	42 Mandarines	43 Pera Conference	44 Poma Royal Gala	45 logurt natural sense sucre
46 Sopa de carn amb ou trinxat (pasta de llegum, porc, vedella au, vegetals i nap i ou)	47 Cigrons amb patata i espinacs	48 Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa	49 Paella marinera (arròs, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)	50 Macarrons integrals a la bolonyesa (pasta integral, carn de vedella, tomàquet i ceba)
51 Gall d'indi a la planxa amb salsa vegetal (carbassó, ceba, pastanaga i porro)	52 Caçó a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro	53 Daus de vedella mb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)	54 Raves de calamar amb tomàquet amanit	55 Truita de formatge amb enciams juliana ECO*, tomàquet, sèsam i olives
56 Taronja	57 Maduixes	58 Pinya	59 logurt natural sense sucre	60 Pera Conference
61 Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)	62 Amanida verda amb pernil dolç, pernil serrà i formatge	63 Mongeta fina amb patata i pastanaga	64 Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, tonyina i ceba)	<p>Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909</p> <p>Revisió: 07/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114</p>
65 Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert)	66 Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)	67 Pollastre a l'ast amb patates xips i juliana d'enciams ECO*	68 Croquetes de carn d'olla amb mesclum d'enciams, blat de moro, sèsam, panses, remolatxa i olives	
69 Mandarines	70 Poma Royal Gala	71 Quallada	72 Taronja	

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)



Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
1	2	3	4		
AMANIDA	VERDURA CUITA	SOPA (PASTA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
7	8	9	10	11	
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA	
OU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
14	15	16	17	18	
VERDURA CUITA	AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
21	22	23	24	25	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
28	29	30	31		
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA		
OU	PEIX BLANC	OU	PEIX BLAU		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps		

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 07/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>18 Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)</p> <p>Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert)</p> <p>Mandarines</p>	<p>19 Amanida verda amb pernil dolç, pernil serrà i formatge</p> <p>Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)</p> <p>Poma Royal Gala</p>	<p>20 Mongeta fina amb patata i pastanaga</p> <p>Pollastre a l'ast amb patates xips i juliana d'enciams ECO*</p> <p>Quallada</p>	<p>21 Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, tonyina i ceba)</p> <p>Croquetes de carn d'olla amb mesclum d'enciams, blat de moro, sèsam, panses, remolatxa i olives</p> <p>Taronja</p>	<p>1 Lenties amb arròs integral</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba</p> <p>Maduixes</p>
<p>4 Puré de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)</p> <p>Daus de vedella al forn xampinyons i ceba</p> <p>Pera Conference</p>	<p>5 Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa de conill al forn a la planxa amb daus d'albergínia, ceba i patata</p> <p>Mandarines</p>	<p>6 Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)</p> <p>Verat al forn amb pebre vermell i enciams juliana ECO*, blat de moro i olives</p> <p>Taronja</p>	<p>7 Espinacs amb patata i pastanaga</p> <p>Rodó de llom de porc al forn amb tomàquet amanit i blat de moro</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>8 Sopa d'au amb pilotetes de pollastre (au, vegetals i nap, pasta i pollastre)</p> <p>Truita de patata amb mesclum d'enciams, tomàquet, pastanaga i pipes</p> <p>Kiwi</p>
<p>11</p> <p>18 </p>	<p>12</p> <p>19 Vichyssoise (patata, llet/nata, porros i ceba)</p> <p>Gall d'indi al forn amb pera, prunes i niu d'enciams juliana</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>13</p> <p>20 Paella valenciana (arròs, mongeta seca i verda, pebrot, pèsols, julivert, tomàquet, brou d'au i pollastre)</p> <p>Truita de tonyina amb enciam ECO*, pastanaga i pipes</p> <p>Maduixes</p>	<p>14</p> <p>21 Coliflor amb patata, beixamel i formatge gratinat</p> <p>Pollastre al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Plàtan</p>	<p>15</p> <p>22 Spaguettis integrals a la bolonyesa (pasta integral, carn de vedella, tomàquet i ceba)</p> <p>Seitó enfarinat amb mesclum d'enciams, blat de moro, remolatxa i pastanaga</p> <p>Taronja amb nous</p>
<p>25 Arròs integral amb verdures (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)</p> <p>Raves de calamar amb tomàquet amanit i pipes</p> <p>logurt natural sense sucre</p>	<p>26 Pèsols amb patata saltejats amb pernil serrà</p> <p>Ous farcits de tonyina i beixamel gratinada i enciams juliana ECO*, pastanaga, olives i blat de moro</p> <p>Mandarines</p>	<p>27 Puré de carbassó (patata, porro, ceba i carbassó) amb daus de pa</p> <p>Rodó de vedella amb carxofes (ceba, carxofa i porro)</p> <p>Poma Golden</p>	<p>28 Fideus amb carn (pasta, tomàquet, pèsols, ceba i llom de porc)</p> <p>Caçó a la planxa amb mesclum d'enciams, pastanaga, cranc i pipes</p> <p>Taronja</p>	<p>29 Menestra de verdures saltejada amb pernil serrà (patata, bròquil, coliflor, pastanaga, carxofa, pèsols)</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons i ceba</p> <p>Maduixes</p>

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 08/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita
- *Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
28	29	30	31	1	
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	
OU	PEIX BLANC	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
4	5	6	7	8	
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
11	12	13	14	15	
					
18	19	20	21	22	
	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
25	26	27	28	29	
VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	
CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:
 AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
 VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
 PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
 PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
 PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
 CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
 CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
 Làctic: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)
ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909
 Revisió: 08/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
 Codi col·legiada: CAT000114



menú escolar

MAIG · 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba) Lluç arrebossat amb mesclum d'enciams, pastanaga, panses i pipes Maduixes	3 Puré de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa Rodó de gall d'indi amb tomàquet al forn i llit de ceba Pera Blanquilla	4 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb enciams juliana, blat de moro i olives logurt natural sense sucre	5 Espinacs amb panses, pinyons i patates fregides Estofat de vedella a la jardinera (vedella, pèsols, xampinyons i ceba) Taronja	6 Macarrons integrals amb tonyina (pasta integral, tomàquet, ceba i tonyina) Bacallà a la planxa amb enciam ECO* i blat de moro Préssec
9 Vichyssoise (patata, nata/llet, porros i ceba) Llom de porc arrebossat amb xampinyons i verdures saltejades Poma Royal Gala	10 Cigrons estofats amb patata i salsa de tomàquet Mero a la planxa amb patates xips i niu d'enciams juliana ECO* Síndria	11 Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda, tonyina i ou dur) Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Flam	12 Amanida de pasta (pasta, blat de moro, pastanaga, cranc, olives, pernil dolç i formatge) Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert) Prunes grogues	13 Amanida verda amb pernil dolç, pernil serrà i formatge Arròs integral a la cubana (arròs integral, tomàquet i ou) Kiwi
16 Spaguettis integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, ceba i formatge) Mandonguilles de pollastre a la jardinera amb ous durs (tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga, ou i xampinyons) Plàtan	17 Pèsols amb patata saltejats amb pernil serrà Truita de carbassa amb enciam, pastanaga i tomàquet Poma Golden	18 Llenties amb arròs Verat a la planxa amb enciams juliana ECO*, pastanaga, blat de moro, remolatxa, panses i pipes Cireres	19 Puré de carbassó i nap (patata, porro, ceba, nap i carbassó) amb daus de pa Llom de porc al forn amb poma i prunes logurt natural sense sucre	20 Paella marinera amb musclos i gambes (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, gambes i musclos) Bunyols de bacallà amb niu d'enciams juliana, pastanaga i olives Nesprons
23 Amanida de cigrons (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot) Truita de patata amb tomàquet amanit, pastanaga i blat de moro Maduixes	24 Mongeta fina amb patata Rodó de vedella amb xampinyons, pèsols i pastanaga Pinya	25 Entremes amb niu d'enciams juliana ECO* i pa integral amb tomàquet (enciam ECO*, pastanaga, formatge, pernil serrà, pa integral) Fideus a la marinera (pasta, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia) Taronja	26 Arròs amb sípia (arròs, brou de peix, ceba, pebrot, tomàquet i sípia) Sardines a la planxa amb enciams juliana, blat de moro, sèsam i pipes logurt natural amb nous	27 Puré de pèsols i pastanaga (pèsols, pastanaga, patata, ceba i porro ECO*) amb daus de pa integral Hamburguesa de conill a la planxa amb tomàquet al forn gratinat d'espècies aromàtiques Plàtan
30 Puré de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro) Pollastre al forn amb xampinyons i ceba Pera Conference	31 Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba i tonyina) Truita de carxofa amb tomàquet amanit, blat de moro i olives Síndria	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.</i></p>		

Caríbel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 08/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca

*Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita

*Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca

*Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra

*Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

*1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals

*Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)

*Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...

*Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc

*Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
PEIX BLAU	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC	PEIX BLANC
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	OU	OU	OU	OU	OU	OU
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	CARN BLANCA	OU	OU	OU	OU	OU	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA	CARN BLANCA
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 08/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament, i setmanalment arròs i pasta integrals. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

30	31	1	2	3
Purè de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)	Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba i tonyina)	Arròs integral amb tomàquet	Mongeta plana amb patata	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)
Pollastre al forn amb xampinyons i ceba	Truita de patata amb tomàquet amanit, blat de moro i olives	Verat a la planxa amb mesclum d'enciams, cranc, pipes i panses	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de tomàquet i ceba	Barretes de lluç amb patates xips i juliana d'enciams ECO*
Pera Conference	Síndria	logurt natural sense sucre	Nectarina	Prunes vermelles
6	7	8	9	10
Cigrons amb salsa (cigrons, tomàquet, ceba i ametlles)	Purè de pastanaga (patata, porro ECO*, ceba i pastanaga) amb daus de pa	Amanida verda amb blat de moro, soja, cigrons i pastanaga	Pèsols amb patata, tonyina i ou dur	Amanida d'arròs integral (arròs integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet, pèsols, cranc, tonyina i formatge)
Rap al forn amb llet de patata i tomàquet	Pollastre a l'ast amb enciams juliana, pastanaga, remolatxa i olives	Lassanya mixta amb salsa vegetal (pasta, porc/vedella, brou d'au, ceba, carbassó, tomàquet i formatge)	Sardines al forn amb ceba i tomàquet	Truita a la francesa amb enciams juliana, panses, soja, olives i sèsam
Meló	Préssec	Albercocs	Síndria	logurt natural sense sucre
13	14	15	16	17
Amanida russa (patata, pastanaga, pèsols, mongeta verda, tonyina i ou dur)	Amanida de fesols (fesols, pastanaga, tomàquet, blat de moro, soja, pipes, cranc)	Vichyssoise (patata, nata/llet, porros i ceba)	Cigrons amb patata i espinacs	Amanida verda amb ou dur, blat de moro, cranc, tonyina, olives, pernil salat, tomàquet i pastanaga
Rodó de vedella amb salsa de tomàquet	Filet de lluç a la planxa amb mesclum d'enciams ECO*, pastanaga i olives laminades	Llom de porc al forn amb samfaina (tomàquet, pebrot, ceba i albergínia)	Bacallà enfarinat amb tomàquet amanit i pipes	Pizza artesana (tomàquet, formatge, pernil cuit)
Poma Golden	Kiwi	Plàtan	Pera Blanquilla	Gelat de llet
20	21	22	23	24
Amanida de pasta integral (pasta integral, pastanaga, blat de moro, tomàquet, pèsols, cranc, tonyina i formatge)	Purè de carbassó (patata, carbassó, ceba, porro i nap)	Arròs 3 delícies (arròs, pèsols, pastanaga, truita i pernil dolç)		
Daus de salmó amb xampinyons	Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn gratinat	Hamburguesa de conill a la planxa amb enciams juliana, blat de moro, panses i nous		
Macedònia de fruites	Préssec pla: Paraguayo	Gelat		

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 09/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS i MIG MATÍ:

*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Poma i un grapat de fruita seca

*Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà integral de pernil, truita

*Llet amb cereals rics en fibra (flocs de civada) / Plàtan i fruita seca

*Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata negra

*Pa integral amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

*1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa integrals

*Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)

*Entrepà de formatge, pernil, humus, alvocat i tomàquet...

*Un iogurt o un got de llet amb musli o musli amb formatge fresc

*Macedònia de fruites fresques amb iogurt natural sense sucre

SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
1	2	3	4	5	
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	
PEIX BLANC	CARN BLANCA	CARN VERMELLA	OU	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
6	7	8	9	10	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	
20	21	22	23	24	
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA			
OU	PEIX BLANC	OU			
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps			



Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 09/07/21 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114