

# MENU ESCOLAR

## 2023-2024



### CÀTERING PLAT A TAULA

Polígon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles - Tarragona  
977593818 / 607518909

[www.platataula.com](http://www.platataula.com)      [info@platataula.com](mailto:info@platataula.com)

Menús elaborats i revisats per M<sup>a</sup> Àngels Torà Casadó  
(Dietista-Nutricionista, Màster en Nutrició i Alimentació)

Col·legiada CODINUCAT: CAT00157

[angelstora60@hotmail.com](mailto:angelstora60@hotmail.com)

## Plat a Taula i M<sup>a</sup> Àngels Torà Casadó us presenten els menús per aquest curs escolar 2022 – 2023.

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

<sup>a</sup> El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable

<sup>b</sup> En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats

<sup>c</sup> 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)

<sup>d</sup> 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 M<sup>a</sup> Àngels Torà Casadó** 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.

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.

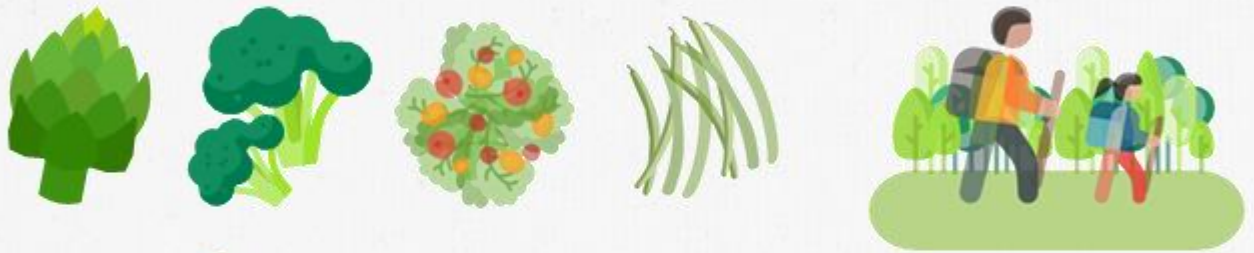
Grup d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	com a mínim, al dinar i al sopar
Farinacis <sup>1</sup> integrals	en alguns àpats del dia
Fruites fresques	com a mínim, 3 al dia
Fruita seca (crua o torrada)	de 3 a 7 grapats a la setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides en calci i sense sucres afegits)	1-3 vegades al dia
Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums <sup>2</sup>	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Peix <sup>3</sup>	2-3 vegades a la setmana
Carn <sup>4</sup>	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Aigua <sup>5</sup>	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!!!!*

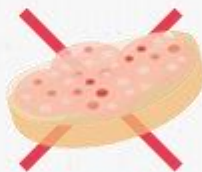
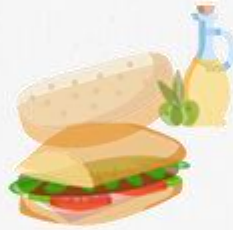
# petits canvis

PER MENJAR MILLOR




# petits canvis

PER MENJAR MILL  R



# MENU ESCOLAR - SETEMBRE 2023

		6	7	8
		Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Lluç a la romana carabassó a la planxa  Síndria	Patata amb bajoca  Cuixa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert  logurt natural	Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro)  Arròs de peix (arròs, brou de peix, ceba, tomàquet, sípia, gambes)  Kiwi
11	12	13	14	15
  DIADA DE CATALUNYA	Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó)  Halibut al forn amb albergínia i ceba  Taronja	Sopa de fideus (pasta, brou de carn)  Truita a la francesa amb samfaina  logurt de sabors	Arròs amb tomàquet  Croquetes de pollastre amb enciam i tomàquet  Plàtan	Ensaladilla russa (patata, pastanaga, pèsols, bajoques, tonyina)  Lluç a la planxa amb tomàquet rostit  Préssec
18	19	20	21	22
Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Filet de pollastre a la planxa amb carabassó arrebossat  Meló	Arròs amb conill (arròs, conill, ceba, tomàquet, brou de carn)  Caella al forn amb espinacs saltejats  logurt natural	Menestra de verdura (patata, bajoca, pèsols, pastanaga, bròquil)  Mandonguilles de pollastre estofades a la jardinera (pèsols, pastanaga, ceba, tomàquet)  Pinya	Amanida de cigrons (cigrons, pastanaga, tomàquet i pebrot)  Truita a la francesa amb xampinyons saltejats  Pruna	Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina)  Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro  Pera
25	26	27	28	29
Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)  Llom al forn amb ceba i tomàquet  Kiwi	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  Truita de patata amb escalivada  Poma	Arròs 3 delícies (arròs, pèsols, pastanaga, pernil dolç)  Lluç a la planxa amb albergínia al forn  Plàtan	Patata amb bajoca  Crestes de tonyina amb tomàquet al forn  logurt de sabors	Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre)  Canalons de carn  Raïm

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.*

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

		6	7	8
		AMANIDA	VERDURA	VERDURA
		PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA
		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC
11	12	13	14	15
DIADA DE CATALUNYA	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC
25	26	27	28	29
VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC LACTIC

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - OCTUBRE 2023

2	3	4	5	6
Puré de verdura (patata, porro, carabassó ceba) Pollastre al forn amb patata Poma	Cigrons amb espinacs Truita a la francesa amb patates fregides Mandarina	Sopa d'estrelles (pasta, brou de pollastre) Calamars a la romana amb tomàquet al forn logurt natural	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb pèsols, ceba i pastanaga Raïm	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba) Lluç a la planxa amb escalivada Pruna
9	10	11	12	13
Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat Truita de patata amb carabassó a la planxa Kiwi	Fideus a la cassola (pasta, ceba, all, tomàquet, carn magra) Pollastre arrebossat amb samfaina logurt de sabors	Patata amb bròquil Halibut al forn amb ceba i carxofa Pera	<b>12</b>	Amanida verda (enciam tomàquet, pastanaga i blat de moro) Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Plàtan
16	17	18	19	20
Sopa de peix (pasta, brou de peix) Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofa al forn Poma	Llenties estofades amb verdura (pastanaga, tomàquet, ceba) Bunyols de bacallà amb enciam i tomàquet Mandarina	Puré de carabassó (patata, carabassó, ceba) Truita a la francesa amb patates fregides logurt natural	Arròs amb pollastre (arròs, pollastre, ceba, tomàquet, brou de carn) Llom a la planxa amb escalivada Pera	Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta) Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats Pinya
23	24	25	26	27
Patata amb bajoca Cuixa de pollastre a la planxa amb tomàquet rostit Plàtan	Fesols estofats amb verdures (ceba, carabassó, tomàquet) Halibut al forn amb ceba i carxofa Taronja	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Ou fregit amb samfaina Raïm	Arròs 3 delícies (arròs, pèsols, pastanaga, pernil dolç) Gall d'indi a la planxa amb albergínia al forn logurt de sabors	Amanida catalana (enciam, tomàquet, pernil dolç, formatge) Lasanya de carn Kiwi
30	31	<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>		
Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina) Caella al forn amb xampinyons saltejats logurt natural	Menestra de verdura (patata, bajoca, pèsols, pastanaga, bròquil) Mandonguilles de pollastre estofades a la jardineria (pèsols, pastanaga, ceba, tomàquet) Pinya			

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157



# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

2	3	4	5	6
VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
9	10	11	12	13
AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	12	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS
16	17	18	19	20
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	SOPA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
23	24	25	26	27
VERDURA OU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
30	31			
VERDURA CARN BLANCA FRUITA	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC			

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - NOVEMBRE 2023

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>		1	2	3
			<p>Sopa de pistons (pasta, brou de carn)</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida verda (enciam tomàquet, pastanaga i blat de moro)</p> <p>Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)</p> <p>Plàtan</p>
6	7	8	9	10
<p>Puré de carabassa (patata, ceba, carabassa)</p> <p>Truita de patata amb enciam i cogombre</p> <p>Pinya</p>	<p>Cigrons estofats amb verdura (pastanaga, ceba, tomàquet)</p> <p>Lluç a la planxa amb escalivada</p> <p>Mandarina</p>	<p>Sopa de peix (pasta, brou de peix)</p> <p>Llonganissa de pollastre a la planxa amb ceba i tomàquet</p> <p>logurt de sabors</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de pollastre amb xampinyons saltejats</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida verda (enciam, tomàquet, blat de moro)</p> <p>Pizza (base, tomàquet, pernil dolç, formatge) i nuggets</p> <p>Pera</p>
13	14	15	16	17
<p>Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó)</p> <p>Pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Taronja</p>	<p>Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)</p> <p>Truita de pernil dolç amb samfaina</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Halibut al forn amb ceba i carxofa</p> <p>Plàtan</p>	<p>Espirals a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada mixta)</p> <p>Crestes de tonyina amb tomàquet rostit</p> <p>Kiwi</p>	<p>Arròs a la cassola (arròs, pollastre, ceba, tomàquet)</p> <p>Llom a la planxa amb carabassó al forn</p> <p>Pera</p>
20	21	22	23	24
<p>Patata amb bròquil</p> <p>Hamburguesa de vedella a planxa amb carxofa al forn</p> <p>Poma</p>	<p>Arròs 3 delícies (arròs, pèsols, pastanaga, pernil dolç)</p> <p>Bacallà al forn amb espinacs saltejats</p> <p>Pinya</p>	<p>Sopa carn (pasta, brou de carn)</p> <p>Croquetes de pollastre amb tomàquet rostit</p> <p>logurt de sabors</p>	<p>Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)</p> <p>Truita de carabassó amb patates fregides</p> <p>Mandarina</p>	<p>Amanida verda</p> <p>Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, brou de peix, musclos)</p> <p>Plàtan</p>
27	28	29	30	
<p>Puré de carabassó (carabassó, patata, ceba, pastanaga)</p> <p>Mandonguilles a la jardineria (pèsols, pastanaga)</p> <p>Pera</p>	<p>Fesols amb espinacs</p> <p>Ou ferrat amb tomàquet fregit</p> <p>Kiwi</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)</p> <p>Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats</p> <p>Pinya</p>	<p>Sopa de peix (pasta, brou de peix)</p> <p>Llom al forn amb ceba i carxofa</p> <p>logurt natural</p>	

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

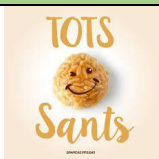
Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

		1	2	3
			AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	VERDURA CARN BLANCA LACTIC
6	7	8	9	10
SOPA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
VERDURA PEIX BLAU LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	
VERDURA OU LACTIC	SOPA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
 Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - DESEMBRE 2023

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>				1
				<p>Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)</p> <p>Halibut al forn amb pebrot i ceba</p> <p>Poma</p>
4	5	6	7	8
<p>Sopa de verdura (brou de verdura, pasta)</p> <p>Filet de pollastre arrebossat amb tomàquet rostit</p> <p>Pera</p>	<p>Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó)</p> <p>Bunyols de bacallà amb carxofa al forn</p> <p>Taronja</p>	6	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Truita de patata amb escalivada</p> <p>logurt de sabors</p>	8
11	12	13	14	15
<p>Puré de carabassa (patata, carabassa, ceba)</p> <p>Salsitxa de pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Poma</p>	<p>Sopa de carn (pasta, brou de carn)</p> <p>Lluç a la planxa amb samfaina</p> <p>logurt natural</p>	<p>Arròs col i fesols</p> <p>Truita de formatge amb carabassó arrebossat</p> <p>Kiwi</p>	<p>Menestra de verdura (porro, bròquil, patata, bajoca)</p> <p>Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols</p> <p>Plàtan</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)</p> <p>Rap a la planxa amb xampinyons saltejats</p> <p>Mandarina</p>
18	19	20		
<p>Cigrons estofats amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó)</p> <p>Croquetes de pollastre amb tomàquet rostit</p> <p>Raïm</p>	<p>Patata amb bròquil</p> <p>Truita de carabassó amb pebrot italià al forn</p> <p>Pera</p>	<p>Amanida catalana (enciam, tomàquet, pastanaga, formatge, pernil salat)</p> <p>Canalons de carn</p> <p>Natilla</p>		

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157



# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

				1
				AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	6	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	8
11	12	13	14	15
AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC
18	19	20		
SOPA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS		

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
 Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - GENER 2024

8	9	10	11	12
Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Pollastre al forn amb ceba i carabassó  Poma	Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, pastanaga)  Bunyols de bacallà amb carxofa al forn  Taronja	Arròs a la cubana  Trita de tonyina amb tomàquet al forn  logurt natural	Patata amb bajoca  Lluç a la planxa amb escalivada  Plàtan	Amanida catalana amb pernil dolç i formatge  Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Pinya
15	16	17	18	19
Puré de verdura (patata, ceba, carabassó)  Hamburguesa de vedella a la planxa amb albergínia al forn  Kiwi	Fideus a la cassola (pasta, ceba, tomàquet, carn magra)  Trita a la francesa amb enciam i tomàquet  logurt de sabors	Cigrons estofats amb verdura (pastanaga, carabassó, ceba)  Halibut al forn amb saltejat mediterrani  Mandarina	Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Llom al forn amb ceba i tomàquet  Pera	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)  Croquetes de pollastre amb enciam i cogombre  Poma
22	23	24	25	26
Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat  Cuixa de pollastre a la planxa amb carxofa al forn  Taronja	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  Caella a la planxa amb samfaina  Plàtan	Arròs 3 delícies (arròs, pèsols, pastanaga, pernil dolç i ou dur)  Llonganissa de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet  logurt natural	Menestra de verdura (patata, bròquil, pastanaga, bajoca)  Trita de patata amb carabassó arrebossat  Poma	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, bacó, ceba)  Crestes de tonyina amb tomàquet i blat de moro  Pinya
29	30	31		
Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Ou ferrat amb escalivada  Pera	Fesols estofats amb verdura (ceba, tomàquet, pastanaga)  Lluç a la planxa amb carxofa al forn  Kiwi	Espirals de colors saltejats amb verdures variades  Trita a la francesa amb albergínia al forn  Plàtan		

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.*

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

8	9	10	11	12
VERDURA	AMANIDA	SOPA	AMANIDA	VERDURA
PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA
FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	VERDURA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC
22	23	24	25	26
VERDURA	AMANIDA	SOPA	AMANIDA	VERDURA
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA
FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
29	30	31		
AMANIDA	VERDURA	AMANIDA		
PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU		
LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - FEBRER 2024

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>			1	2
			Patata amb bajoca Llom a la planxa amb patates fregides Pera	Amanida catalana amb formatge i pernil salat  Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)  Préssec amb almívar
5	6	7	8	9
Llenties amb arròs  Filet de pollastre arrebossat amb tomàquet al forn  Poma	Puré de carabassa (patata, carabassa, ceba)  Calamars a la romana amb xampinyons saltejats  logurt natural	Arròs, col i fesols  Halibut al forn amb ceba i carabassó  Taronja	Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Truita de pernil dolç amb carxofa al forn  Plàtan	Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Estofat a la jardinera amb pèsols i pastanaga  Kiwi
12	13	14	15	16
Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  Llonganissa de pollastre a la planxa amb escalivada  Pera	Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina)  Lluç a la planxa amb carxofa al forn  Mandarina	Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)  Croquetes de pollastre amb patates fregides  Pinya	Patata amb bròquil  Bacallà a la planxa amb espinacs saltejats  logurt de sabors	Amanida catalana amb gall d'indi i formatge  Canalons de carn  Poma
19	20	21	22	23
Puré de verdura (patata, ceba, carabassó)  Cuixa de pollastre al forn amb ceba i albergínia  Plàtan	Arròs amb tomàquet  Mandonguilles amb ceba i tomàquet  logurt natural	Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Halibut al forn amb xampinyons saltejats  Kiwi	Cigrons estofats amb ceba, tomàquet i pastanaga  Bunyols de bacallà amb samfaina  Pera	Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, sípia)  Truita de formatge amb tomàquet al forn
26	27	28	29	
Fesols amb espinacs  Crestes de tonyina amb patates fregides  Taronja	Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofa al forn  Poma	Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Amanida verda amb ou dur  logurt de sabors	Patata amb bajoca  Lluç arrebossat amb escalivada  Plàtan	

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157



# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

			1	2
			SOPA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
5	6	7	8	9
VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA LACTIC
12	13	14	15	16
AMANIDA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS
19	20	21	22	23
AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC
26	27	28	29	
VERDURA OU FRUITA	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - MARÇ 2024

				1
				Arròs amb pollastre (arròs, ceba, tomàquet, pollastre)
				Pizza artesana amb tonyina i formatge
				Kiwi
4	5	6	7	8
Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)	Arròs amb tomàquet	Purè de verdura (carabassó, porro, patata)	Llenties estofades amb verdura (ceba, carabassó, pastanaga)	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, ceba, bacó)
Estofat de vedella a la jardinera	Halibut al forn amb albergínia i ceba	Truita de patata amb xampinyons saltejats	Pollastre a la planxa amb carabassó arrebossat	Bunyols de bacallà amb escalivada
Maduixes	logurt natural	Poma	Plàtan	Pera
11	12	13	14	15
Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)	Sopa de lletres (pasta, brou de carn)	Patata amb bajoca	Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)	Amanida catalana amb formatge i pernil salat
Lluç al forn amb ceba i pastanaga	Llonganissa de pollastre a la planxa amb carxofa al forn	Calamars a la romana amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet al forn	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)
Pinya	Taronja	logurt de sabors	Kiwi	Préssec amb almívar
18	19	20	21	22
Menestra de verdura (patata, ceba, pastanaga, bròquil)	Cigrans amb espinacs	Arròs 3 delícies (arròs, pastanaga, pèsols, pernil dolç)	Sopa de peix (pasta, brou de peix)	Lasanya de carn
Mandonguilles amb ceba i tomàquet	Caella al forn amb patata i ceba	Truita de formatge amb carxofa al forn	Pollastre a la planxa amb tomàquet rostit	Croquetes de pollastre amb xampinyons saltejats
logurt natural	Maduixes	Pera	Poma	Natilla

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.*

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157



# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

				1
				VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
4	5	6	7	8
AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC
11	12	13	14	15
AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLAU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
VERDURA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)

Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - ABRIL 2024

	2	3	4	5
	Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Pollastre al forn amb ceba i albergínia  Poma	Arròs amb tomàquet  Halibut al forn amb tomàquet rostit  logurt natural	Patata amb bajoca  Trita a la francesa amb patates fregides  Plàtan	Amanida catalana amb tonyina  Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Pera
8	9	10	11	12
Puré de carabassó (patata, ceba, carabassó)  Estofat a la jardinera amb pastanaga i pèsols  Pinya	Llenties estofades amb carabassó, ceba, pastanaga  Croquetes de pollastre amb escalivada  Taronja	Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Trita de pernil dolç amb xampinyons saltejats  Maduixes	Espirals saltejats amb verdures  Lluç a la planxa amb tomàquet rostit  logurt de sabors	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)  Enciam i tomàquet amb ou dur  Poma
15	16	17	18	19
Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  Calamars a la romana amb samfaina  Pera	Menestra de verdura (patata, ceba, pastanaga, bròquil)  Trita de patata amb tomàquet rostit  logurt natural	Cigrons estofats amb carabassó, pastanaga, porro  Pollastre a la planxa amb carabassó arrebossat  Taronja	Arròs 3 delícies (arròs, pastanaga, pèsols, pernil dolç)  Caella al forn amb ceba i albergínia  Poma	Fideuà (pasta, brou de peix, ceba, tomàquet)  Hamburguesa de vedella a la planxa amb carxofa al forn  Maduixes
22	23	24	25	26
Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba)  Bunyols de bacallà amb patates fregides  Kiwi	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, ceba, bacó)  Llonganissa de pollastre a la planxa amb xampinyons saltejats  Poma	Patata amb bajoca  Lluç arrebossat amb carxofa al forn  logurt de sabors	Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Mandonguilles a la jardinera amb pastanaga i pèsols  Pinya	Arròs amb tomàquet  Ou ferrat amb escalivada  Plàtan
29	30			
Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Crestes de tonyina amb carxofa saltejada amb ceba  Pera	Puré de carabassa (carabassa, patata, ceba)  Trita a la francesa amb patata al forn  logurt natural			

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.*

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

	2	3	4	5
	VERDURA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
SOPA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
15	16	17	18	19
VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC
22	23	24	25	26
VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLAU LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
29	30	Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre) ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN I LLEGUMS		
VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS			

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
 Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - MAIG 2024

<p><i>Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.</i></p>		1	2	3
		<p>DIA DEL TREBALLADOR</p>	<p>Llenties estofades amb carabassó, ceba i tomàquet</p> <p>Pollastre arrebossat amb carabassó al forn</p> <p>Taronja</p>	<p>Amanida catalana amb pernil salat i formatge</p> <p>Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)</p> <p>Poma</p>
6	7	8	9	10
<p>Patata amb bajoca</p> <p>Llom al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Maduixes</p>	<p>Amanida d'arròs (arròs, enciam, tomàquet, pernil dolç, tonyina)</p> <p>Calamars a la romana amb samfaina</p> <p>Pera</p>	<p>Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)</p> <p>Estofat de gall d'indi a la jardineria amb pastanaga i pèsols</p> <p>logurt de sabors</p>	<p>Cigrons amb espinacs</p> <p>Truita de formatge amb xampinyons saltejats</p> <p>Kiwi</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)</p> <p>Lluç a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Plàtan</p>
13	14	15	16	17
<p>Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur</p> <p>Pollastre al forn amb ceba i pebrot</p> <p>Poma</p>	<p>Sopa de carn (pasta, brou de carn)</p> <p>Croquetes de pollastre amb escalivada</p> <p>Pinya</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Caella al forn amb carxofa i ceba</p> <p>logurt natural</p>	<p>Empedrat (fesols, tomàquet, ceba, pebrot, tonyina)</p> <p>Bacallà a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Taronja</p>	<p>Amanida verda variada</p> <p>Fideuà (pasta, brou de peix, ceba, tomàquet, gambes)</p> <p>Albercoc</p>
20	21	22	23	24
<p>Purè de verdura (carabassó, patata, pastanaga)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb xampinyons saltejats</p> <p>Pera</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat</p> <p>Bunyols de bacallà amb tomàquet fregit</p> <p>Maduixes</p>	<p>Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina)</p> <p>Truita de pernil dolç amb samfaina</p> <p>Poma</p>	<p>Sopa de peix (pasta, brou de peix)</p> <p>Halibut al forn amb ceba i carabassó</p> <p>logurt de sabors</p>	<p>Arròs amb pollastre (arròs, ceba, tomàquet, brou de carn, pollastre)</p> <p>Filet de pollastre a la planxa amb albergínia al forn</p> <p>Plàtan</p>
27	28	29	30	31
<p>Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)</p> <p>Lluç a la planxa amb tomàquet al forn</p> <p>Kiwi</p>	<p>Arròs 3 delícies (arròs, pastanaga, pèsols, pernil dolç)</p> <p>Ou ferrat amb xampinyons saltejats</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata amb bajoca</p> <p>Llonganissa de pollastre a la planxa amb patates fregides</p> <p>Cireres</p>	<p>Llenties estofades amb ceba, tomàquet i carabassó</p> <p>Crestes de tonyina amb escalivada</p> <p>Poma</p>	<p>Amanida de pasta (pasta, enciam, tomàquet, blat de moro, pinya, pernil dolç)</p> <p>Llom al forn amb ceba i tomàquet</p> <p>Pinya</p>

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157

# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

		1	2	3
		DIA DEL TREBALLADOR	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC	SOPA OU FRUITA
6	7	8	9	10
AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
13	14	15	16	17
VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
20	21	22	23	24
SOPA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLANC LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	31
VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS

Recomanacions amb el sopar, podem considerar/incloure com a: AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, fruits secs, llavors, gaspatxo,... VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,... PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals. PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador. PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro,... CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc. LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre) ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN
---

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
 Codi Col·legiada: CAT000157

# MENU ESCOLAR - JUNY 2024

3	4	5	6	7
Ensaladilla russa amb tonyina i ou dur  Estofat de vedella a la jardineria  Pera	Arròs amb tomàquet  Lluç a la planxa amb escalivada  logurt de sabors	Empedrat (fesols, tomàquet, ceba, pebrot, tonyina)  Truita de formatge amb xampinyons saltejats  Maduixes	Sopa de carn (pasta, brou de carn)  Calamars a la romana amb tomàquet al forn  Plàtan	Macarrons a la bolonyesa (pasta, tomàquet, ceba, carn picada mixta)  Pollastre a la planxa amb carabassó al forn  Poma
10	11	12	13	14
Sopa de peix (pasta, brou de peix)  Llonganissa de pollastre a la planxa amb ceba i tomàquet  Taronja	Amanida verda variada  Fideuà (pasta, brou de peix, ceba, tomàquet, gambes)  Albercoc	Patata amb bajoca  Halibut al forn amb ceba i pebrot  logurt natural	Crema de pèsols (patata, pèsols, ceba)  Truita de patata amb albergínia al forn  Kiwi	Amanida d'arròs (arròs, enciam, tomàquet, pernil dolç, tonyina)  Llom arrebossat amb samfaina  Pera
17	18	19	20	21
Llenties estofades amb ceba, tomàquet, pastanaga  Truita a la francesa amb xampinyons saltejats  Taronja	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)  Caella al forn amb enciam i tomàquet  Plàtan	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura)  Pollastre a la planxa amb tomàquet al forn  Poma	Puré de pastanaga (patata, ceba, pastanaga)  Lluç arrebossat amb patata al forn  Pinya	Canalons de carn  Croquetes de pollastre amb carabassó arrebossat  Gelats

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i una òptima qualitat. Utilitzem productes frescos 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. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.*

Plat a Taula Poligon Venta Nova, C/L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157



**BON ESTIU!**



# RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:	EXEMPLES DE BERENARS:
*Llet amb torrades integrals i tomàquet / Fruita i un grapat de fruita seca *Bol de iogurt amb daus de poma i musli / Entrepà integral de pernil, formatge,... *Llet amb cereals rics en fibra (exemple avena) / Pinya i fruita seca *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra / Pa amb xocolata negra *Pa integrals amb tomàquet i tonyina / Taronja i iogurt natural sense sucre	*1 o 2 peces de fruita amb palets de pa integrals *Un grapat de fruits secs *Entrepà de pernil, alvocat, humus, formatge,... *Iogurt o got de llet amb musli o cereals rics amb fibra *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

## EXEMPLES DE SOPARS:

3	4	5	6	7
VERDURA	SOPA	AMANIDA	VERDURA	AMANIDA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC
10	11	12	13	14
AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	VERDURA
PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
17	18	19	20	21
AMANIDA	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU
LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS

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

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

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil bledes, espinacs, coliflor, carxofa, escalivada, menestra, puré de verdura,...

PASTA (sopa): brou de verdures i carn o peix, prèviament desgreixat; també podem utilitzar en comptes de pasta: arròs, patata o altres cereals.

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardines, seitó, moll i emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

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

LÀCTIC: iogurt, formatge tendre i quallades (no natilles, flams ni postres lactis amb molt de greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PROTEICS) TAMBÉ ÉS PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ROGEN VEGETAL COM TOFU, TEMPEH, SEITAN

Plat a taula Poligon Venta Nova, C/ L'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona 977593818 / 607518909

Revisió 22/06/23 per M<sup>a</sup> Angels Torà Casadó (Dipl. En Nutrició humana i dietètica, Màster en Nutrició i Alimentació)  
Codi Col·legiada: CAT000157