

MENÚ ESCOLAR

2025-2026



CÀTERING PLAT A TAULA

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

Camarles—

www.platataula.com

info@platataula.com

Menús elaborats i revisats per Sheila Queralt
Michavila (Dietista - Nutricionista) Col·legiada

CODINUCAT: CAT001914

sheilaqm@hotmail.com

Plat a Taula i Sheila Queralt Michavila us presenten els menús per aquest curs escolar 2025 – 2026.

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 2020)*, elaborada per la Generalitat de Catalunya, on hi figura la freqüència d'aliments recomanada en la programació dels menús escolars, segons s'indica en aquesta taula:

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, emborrits i carns processades, patates xips i snacks salats, llaminadures, 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.

1 Es consideren farinacis el pa, la pasta, l'arròs, el cuscús, etc. (que convé que siguin integrals) i també la patata i altres tubercles.

2 Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar en el grup d'aliments farinacis i també en el de proteïcs (carn, peix, ous i llegums), i poden constituir un plat únic.

3 És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible (vegeu-ne la definició a la pàgina 30). Cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a infants menors de deu anys. I cal limitar també el consum d'aquestes quatre espècies a 120 grams al mes en infants de 10 a 14 anys.

4 Es considera *carn vermella* tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumet o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

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 (2020)* i *Petits canvis per menjar millor*, guia editada al 2024 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 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.

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

més

FRUITES
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA
I SOCIAL



canvieu a

AIGUA

ALIMENTS
INTEGRALS

OLI D'OLIVA
VERGE

ALIMENTS
DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA
I PROCESSADA

ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



MENÚ ESCOLAR- SETEMBRE 2025

8	9	10	11	12
Macarrons integrals *Macarrons amb tonyina Sanjacobos amb tomàquet amanit Fruita del temps	Patata amb bajoca Pollastre a la planxa amb samfaina Fruita del temps	Llenties estofades amb verdures (ceba,pastanaga, carabassó) i arròs Abadejo al forn amb ceba i pebrot Fruita del temps	FESTA NACIONAL DE CATALUNYA	Amanida verda (enciam, tomàquet, blat de moro, olives i formatge) Paella de peix (arròs, ceba, tomàquet,gambes, sípia) Fruita del temps
15	16	17	18	19
Puré de verdura (patata, ceba, carabassó, pastanaga) Gall d'indi a la planxa amb albergínia al forn *Pollastre a la planxa Fruita del temps	Cigrons amb espinacs i ou dur Medalló de lluçà Amb amaida Fruita del temps	Sopa de brou de pollastre (pasta, brou de pollastre) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i carxofa logurt natural	Arròs amb tomàquet Rap marinera Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara (pasta,ceba, tomàquet, pavo) Truita a la francesa amb amanida verda Fruita del temps
22	23	24	25	26
Sopa de brou de peix (pasta,brou de peix) Gall dindi al forn amb verdures saltejats Fruita del temps	Pèsols saltejats amb patata Lluç a la planxa amb carbassa al forn Fruita del temps	Amanida verda (enciam,tomàquet, pastanaga, soja, formatge i pavo) Fideuà (pasta, ceba, tomàquet, sípia, musclos) logurt natural	Crema de pastanaga amb crostons Truita de patata amb amanida Fruita del temps	Arròs amb pollastre (arròs, ceba, tomàquet, pollastre) Llonganissa a la planxa amb pebrot escalivat *Peix a la planxa logurt de sabors
29	30			
Macarrons amb tomàquet i formatge Filet de caella al forn amb ceba i patata Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (fesols, ceba, pebrot, pastanaga) Mandonguilles d'au a la jardinera *Gall dindi a la planxa Fruita del temps			

***Adaptació per musulmans**

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

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

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-OCTUBRE 2025

		1	2	3
		Macarrons a la bolonyesa (pasta, ceba, tomàquet, carn picada pollastre) Cassó a la planxa amb daus de carbassó logurt natural	Llenties estofades amb verdures (ceba, pastanaga, carabassó) Blanqueta de Gall dindi a amb pèsols i pastanaga Fruita del temps	Arròs marinera Baretes de Lluç amb tomàquet al forn Fruita del temps
6	7	8	9	10
Puré de verdures variades amb crostons de pa Cuixa de pollastre al forn amb patata i ceba Fruita del temps	Amanida russa amb tonyina i ou dur San Jacobos amb samfaina Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (pastanaga, carabassó, pebrot,...) Rap la planxa albergínia al forn logurt natural	Sopa de brou de pollastre (pasta, brou de pollastre) Salsitxa de pollastre amb salsa de tomaquet Fruita del temps	Fideus a la cassola Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps
13	14	15	16	17
Crema de pèsols (pèsols, patata i ceba) Mandonguilles a la jardinera Fruita del temps	Sopa de brou de peix (pasta, brou de peix) Filet de pollastre arrebossat amb patates fregides Fruita del temps	Espirals amb verdures saltejades tomàquet i ceba Caella a la planxa amb patata al caliu logurt natural	Llenties amb arròs Truita a la francesa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida verda (enciam, tomàquet, tonyina, ou) Lasaña (pasta, ceba, tomàquet, sípia, musclos) Fruita del temps
20	21	22	23	24
Sopa de brou de verdures Llom amb verdures saltejats amb all i julivert Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures (ceba, pastanaga, carabassó) Filet de lluç al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet, tonyina) Truita de patata amb amanida verda logurt natural	Patata amb bròquil Gall dindi al forn amb ceba i bolets Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa a la planxa amb patates al caliu Fruita del temps
27	28	29	30	31
Minestra de verdura Contra cuixa de pollastre al forn amb pebrot escalivat Fruita del temps	Sopa de brou de pollastre (pasta, brou de pollastre) Barretes de lluç amb albergínia al forn Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Bacallà a la planxa amb samfaina logurt natural	Amanida verda (enciam, tomàquet, blat de moro i olives) Canelons de carn *Canelons de peix Fruita del temps	Puré de carabassa (patata, ceba, carabassa) i costrons Mandonguilles de pollastre la jardinera verdures Fruita del temps

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. 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 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

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

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspaxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-NOVEMBRE 2025

3	4	5	6	7
Bajoques saltejades amb tomàquet i ceba Lluç al forn patata panadera Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdura (pastanaga,ceba, carabassó) Truita de patata amb enciam i cogombre Fruita del temps	Sopa de peix(pasta, brou de peix) Llonganissa de pollastre a la planxa amb ceba i tomàquet logurt natural	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb samfaina Fruita del temps	Amanida catalana (enciam,tomàquet, blat de moro,pernil i formatge) Espaguetis amb tonyina (pasta, ceba, tomàquet,tonyina) Fruita del temps
10	11	12	13	14
Llenties estofades amb verdura(ceba, tomàquet, carabassó) Pollastre a la planxa amb albergínia Fruita del temps	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Truita de pernil pavo amb pistó Fruita del temps	Patata amb bajoca al vapor Bistec de porc a la planxa amb tomàquet al forn logurt de sabors	Espirals carbonera (pasta, ceba, tomàquet, pavó) Rap al forn al romesco amb gambetes i musclos Fruita del temps	Arròs a la cubana, (ou, tomàquet) Crestes da tonyina amb amanida Fruita del temps
17	18	19	20	21
Lasanya de verdures Gall dindi a la planxa amb carxofa al forn Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Bacallà a la planxa amb albergínia al forn Fruita del temps	Sopa de au (pasta, brou de au) *Sopa vegetal Mandonguilles pollastre a la jardinera logurt natural	Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba) Truita de patata amb carabassó Fruita del temps	Fideuà(pasta,ceba, tomàquet, brou de peix, musclos) Bunyols de bacallà amb pisto logurt de sabors
24	25	26	27	28
Puré de carabassó (carabassó, patata, ceba, pastanaga) Pollastre arebassat i patata al forn Fruita del temps	Macarrons integrals amb tonyina (pasta integral, tomàquet, ceba, tonyina) Lluç a la planxa amb verdures saltejades logurt natural	Cigrons estofats Hamburguesa de pollastre a la planxa amb patatas logurt natural	Sopa de peix(pasta, brou de peix) Llom al forn amb ce Fruita del temps	Amanida verda (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge) Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix,gambes i sípia) Fruita del temps

***Adaptació per musulmans**

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

Cigrons amb verdures

Hamburguesa de pollastre a la planxa amb tomàquet rostit

ECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

3	4	5	6	7
SOPA	AMANIDA	VERDURA	AMANIDA	VERDURA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA
FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
10	11	12	13	14
VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA	AMANIDA
PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
17	18	19	20	21
AMANIDA	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
24	25	26	27	28
VERDURA	SOPA	VERDURA	AMANIDA	AMANIDA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-DESEMBRE 2025

1	2	3	4	5
Sopa de peix (brou de peix, pasta) Salsitxes de pollastre a la planxa amb patata al forn Fruita del temps	Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó) Bunyols de bacallà amb pisto Fruita del temps	Patata amb bajoca Truita francesa amb pebrot escalivat logurt natural	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Caella al forn amb pebrot i ceba Fruita del temps	Puré de carabassa (patata, carabassa, ceba) Cuixa de pollastre al forn amb verdures al forn Fruita del temps
8	9	10	11	12
FESTIU NACIONAL (IMMACULADA CONCEPCIÓ)	Sopa de au (pasta, brou de au) Lluç a la planxa amb amanida verda Fruita del temps	Arròs a la cubana (tomata i ou) Croquetes de pollastre amb carabassó al forn logurt de sabors	Minestra de verdura (porro, bròquil, patata, bajoca) Estofat de vedella amb pastanaga i pèsols Fruita de l'temps	Macarrons a la napolitana amb formatge rallat (pasta tomàquet, ceba, formatge) Rap a la planxa amb verdures saltejades Fruita del temps
15	16	17	18	19
Cigrons estofats amb verdura (ceba, tomàquet, carabassó) Barretes de lluç amb amanida verda Fruita del temps	Patata amb bròquil San Jacobos amb tomàquet al forn Fruita del temps	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Hamburguesa de pollastre a la planxa i patates logurt natural	Arròs amb tomàquet Bacallà amb carxofa saltejada i ceba Fruita del temps	Entremès (Pavo, choris, longaniza formatge, pernil salat) Pizza i nuggets Dolços de Nadal

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

BONES FESTES!!!

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

1	2	3	4	5
VERDURA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA OU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
FESTIU NACIONAL (IMMACULADA CONCEPCIÓ)	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA PEIX BLANC LACTIC	AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA LACTIC
15	16	17	18	19
SOPA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA 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,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

BONES FESTES!!!

MENÚ ESCOLAR-GENER 2026

			8	9
			Crema de verdures amb crostons de verdura (patata, bròquil, pastanaga, bajoca)	Espaguetis integrals a la carbonara (pasta integral, nata, pernil pavo, ceba)
			Trita de patata amb pisto	Crestes de tonyina amb amanida verda
			Fruita del temps	Fruita del temps
12	13	14	15	16
Sopa de au (pasta, brou de au)	Llenties estofades amb verdura (ceba, tomàquet, pastanaga)	Arròs a la cubana	Patata amb bajoca	Macarrons integrals a la bolonyesa (pasta integral, tomàquet, ceba, carn picada de pollastre)
Pollastre al forn amb ceba i carabassó	Bacallà a la planxa amb carxofa al forn	Amanida amb tonyina, tomaquet olives	Lluç a la planxa amb samfaina	Rodó de gall dindi amb verdures
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps
19	20	21	22	23
Purè de verdura (patata, ceba, carabassó)	Fideus amb verdures (pasta, ceba, tomàquet, carn magra)	Cigrons estofats amb verdura (pastanaga, carabassó, ceba)	Sopa de peix (pasta, brou de peix)	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia)
Medallons de lluç amb albergínia	Bunyols amb amanida	Rap al forn amb saltejat mediterrani	Hamburguesa de pollastre amb patata al forn	Calamars amb amanida verda
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt de sabors	Fruita del temps	Fruita del temps
26	27	28	29	30
Crema de verdures i crostons de pa	Fesols estofats amb verdura (ceba, tomàquet, pastanaga)	Espirals de colors saltejats amb verdures variades	Minestra de verdura	Arròs integral amb tomàquet
Mandonguilles jardineria	Lluç planxa amb albergínia	Trita a la francesa amb pisto	Pollastre al forn amb ceba i patata	Llonganisa de pollastre amb patates fregides
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt natural	Fruita del temps	Fruita del temps

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

			8	9
			AMANIDA	VERDURA
			PEIX BLANC	CARN BLANCA
			LACTIC	FRUITA DEL TEMPS
12	13	14	15	16
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
19	20	21	22	23
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
26	27	28	29	30
AMANIDA	VERDURA	AMANIDA	SOPA	VERDURA
PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA
LACTIC	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	LACTIC

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-FEBRER 2026

2	3	4	5	6
Llenties amb arròs Contra cuixa de pollastre amb tomàquet al forn Fruita del temps	Puré de carabassa (patata, carabassa, ceba) Rodanxa de lluç amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Arròs amb verdures San jacobos amb amanida logurt natural	Sopa de peix(pasta, brou de peix) Truita de verdures amb carxofa al forn Fruita del temps	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge(pasta integral, tomàquet, ceba) Estofat de gall dindi a la jardinera amb pèsols i pastanaga Fruita del temps
9	10	11	12	13
Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Hamburguesa amb patates Fruita del temps	Espaguetis integrals amb tonyina (pasta integral, ceba, tomàquet, tonyina) Lluç a la planxa amb carxofa al forn Fruita del temps	Crema de pèsols (pèsols, patata, ceba) Pollastre al forn amb patata i ceba logurt de sabors	Patata amb bròquil Bacallà a la planxa amb pebrot escalivat Fruita del temps	Amanida catalana amb gall dindi i formatge Canelons de carn *Truita de tonyina Fruita del temps
16	17	18	19	20
Puré de verdura (patata, ceba, carabassó) Cuixa de pollastre al forn amb ceba i albergínia Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Filet de lluç al forn amb verdures saltejats Fruita del temps	Sopa d'au (pasta, brou d'au) Mandonguillas a la jardinera logurt natural	Cigrons estofats amb ceba, tomàquet i pastanaga Rap a la planxa amb samfaina Fruita del temps	Fideuà de sepia (pasta, ceba, tomàquet, sípia) Truita de formatge amb tomàquet al forn Fruita del temps
23	24	25	26	27
Cigrons amb espinacs Salsitxes de pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	Macarrons a los tres formatges, brou de peix) Gall dindi amb salsa de xampanyons Fruita del temps	Sopa de peix (brou de peix de roca) Lluç forn amb salsa de verdures logurt natural	Patata amb bajoca Abadejo amb sanfaina Fruita del temps	Amanida catalana amb formatge i pernil de pavo Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Fruita del temps

***Adaptació per musulmans**

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

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

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-MARÇ 2026

2	3	4	5	6
Sopa d'au i ou trinxat i cigrons (pasta, brou d'au) Bunyols de bacalla amb amanida Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata amb albergínia Fruita del temps	Puré de verdura (carabassó, porro, patata) Blanqueta de pavo xampinyons saltejats logurt natural	Llenties estofades amb verdura (ceba, carabassó, pastanaga) Rap a la planxa amb albergínia Fruita del temps	Espaguetis a la carbonara (pasta, nata, ceba, pernil de pavo) Pollastre planxa amb raig d'oli verge i tomàquet Amanit i olives Fruita del temps
9	10	11	12	13
Crema de carabassa, patata Ceba i crostons Lluç al forn amb la seva guarnició Fruita del temps	Patata amb bajoca Calamars a la romana amb amanida verda Fruita del temps	Sopa de lletres (pasta, brou d'au) I Cuixa de pollastre a la planxa amb albergínia Fruita del temps	Macarrons integrals amb tonyina (pasta integral, tomàquet, ceba, tonyina) Truita a la francesa amb pisto Fruita del temps	Amanida catalana amb formatge i pernil de pavo Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Fruita del temps
16	17	18	19	20
Minestra de verdura (patata, ceba, pastanaga, bròquil) Mandonguilles pavo amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Cigrons amb espinacs Limanda al forn amb patata i ceba Fruita del temps	Arròs de verdures arròs, pastanaga, pèsols) Truita de patata i carxofa al forn logurt de sabors	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Pollastre al forn amb patata al caliu Fruita del temps	Lasanya de carn *Lasanya de verdures Croquetes de bacallà amb amanida verda Fruita del temps
23	24	25	26	27
Puré de carabassó (patata, ceba, carabassó) San Jacobos amb tomaquet al forn Fruita del temps	Llenties estofades amb carabassó, ceba, pastanaga Gall dindi a la planxa amb salsa vegetal Fruita del temps	Sopa de peix (pasta, brou de peix) Musclos y gambetes Hamburgueses de pollastre y patata palla logurt natural	Espirals saltejats amb verdures Lluç a la planxa amb salsa verda Fruita del temps	Amanida verda amb ou dur, formatge i tonyina Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Fruita del temps
30	31			
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA			

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

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

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,purè 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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-ABRIL 2026

SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
DILLUNS DE PASQUA	Minestra de verdura (patata, ceba, pastanaga, bròquil) Truita de patata amb amanida verda Fruita del temps	Cigrons estofats amb carabassó, pastanaga, porro Contra de Pollastre a la planxa amb carabassó al forn logurt natural	Arròs 3 delícies (arròs, pastanaga, pèsols, truita) Caella al forn amb ceba i albergínia Fruita del temps	Fideuà (pasta, brou de peix, ceba, tomàquet) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb pebrot escalivat Fruita del temps
13	14	15	16	17
Llenties estofades amb carabassó, ceba, pastanaga Rap al forn amb romesco logurt natural	Patata amb bajoca Truita a la francesa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Amanida catalana tonyina, formatge i ou dur Macarrons integrals a la bolonyesa (pasta integral, tomàquet, ceba, carn picada mixta) Fruita del temps	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Lluç a la planxa amb samfaina Fruita del temps	Arròs saltejat amb tomàquet Crestes de tonyina amb pisto logurt de sabors
20	21	22	23	24
Fesols estofats amb patata i verdures Truita de ceba amb albergínia al forn logurt de sabors	Espaguetis integrals a la carbonara (pasta integral, nata, ceba, pavo) Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn Fruita del temps	Patata amb bajoca Lluç al forn amb verdures logurt natural	Sopa de carn (pasta, brou de carn) Mandonguilles d'au a la jardineria Fruita del temps	Arròs integral amb tomàquet Rap a la marinera amb gambetes Fruita del temps
27	28	29	30	
Sopa de peix (pasta, brou de peix) Salsitxes a la planxa amb amanida Fruita del temps	Puré de carabassa (carabassa, patata, ceba) Truita a la francesa amb patata al forn Fruita del temps	Llenties estofades amb carabassó, ceba, pastanaga Croquetes de pollastre amb tomàquet rostit logurt natural	Amanida catalana tomàquet formatge i tonyina Fideuada de marisc (fideus, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Fruita del temps	

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

BONA PASQUA!!!

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

SETMANA SANTA				
6	7	8	9	10
DILLUNS DE PASQUA	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	AMANIDA PEIX BLAU LACTIC
13	14	15	16	17
AMANIDA OU FRUITA DEL TEMPS	SOPA CARN BLANCA LACTIC	VERDURA PEIX BLAU FRUITA DEL TEMPS	VERDURA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC
20	21	22	23	24
VERDURA CARN VERMELLA FRUITA DEL TEMPS	SOPA OU LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA PEIX BLAU LACTIC	AMANIDA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS
27	28	29	30	
VERDURA CARN BLANCA LACTIC	AMANIDA PEIX BLANC FRUITA DEL TEMPS	VERDURA OU LACTIC	SOPA CARN BLANCA FRUITA DEL TEMPS	

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

AMANIDA:enciam,tomàquet,pastanaga,remolatxa,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,purè 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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

BONA PASQUA!!!

MENÚ ESCOLAR-MAIG 2026

				1
				FESTIU NACIONAL (DIA DEL TREBALLADOR)
4	5	6	7	8
Crema de pastanaga Bistec de porc al forn amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Platija a la planxa amb amanida Fruita del temps	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Estofat de gall dindi a la jardinera amb pastanaga i pèsols logurt natural	Cigrons amb espinacs Truita amb formatge i amanida verda Fruita del temps	Macarrons integrals amb tonyina (pasta integral, tomàquet, ceba, tonyina) Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita del temps
11	12	13	14	15
Amanida russa amb tonyina i ou dur Hamburguesa d'au amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Sopa de carn(pasta, brou de au) Cuixa de pollastre amb patata al forn Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Bacallà a la planxa amb amanida logurt natural	Empedrat(cigrons, tomàquet, ceba, pebrot, tonyina) Truita de ceba a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Amanida verda variada(enciam, tomàquet, panis,pastenaga, formatge i tonyina Fideuà(pasta,brou de peix, ceba, tomàquet,gambes) Fruita del temps
18	19	20	21	22
Vichyssoise Salsitxes a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Pèsols saltejats amb ceba i taquets de pernil salat Lluç a la planxa amb carxofa Fruita del temps	Espaguetis integrals amb tonyina (pasta integral, ceba, tomàquet, tonyina) Truita de patata amb samfaina logurt natural	Sopa de peix(pasta, brou de peix) Contra muslo al forn amb carbassó Fruita del temps	Arròs amb pollastre (arròs, ceba, tomàquet, brou de carn, pollastre) Crestes de tonyina amb pebrot escalivat Fruita del temps
25	26	27	28	29
Lasanya de carn Cazón a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Mandonguilles jardinera Fruita del temps	Patata amb bajoca Gall dindi al forn amb samfaina logurt natural	Llenties estofades amb ceba, tomàquet i carabassó Crestes de tonyina amb amanida Fruita del temps	Amanida de pasta (pasta, enciam, tomàquet, blat de moro,panis,pernil dolç de pavo) Hamburguesa amb petaques Fruita del temps

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

RECOMANACIONS ESMORZAR, BERENAR I SOPAR

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

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATI:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

				1
				DIA DEL TREBALLADOR
4	5	6	7	8
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
11	12	13	14	15
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
18	19	20	21	22
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
25	26	27	28	29
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,blatdemoro,fruitssecs,llavors,gaspatxo,...

VERDURA CUITA:mongeta verda,bròquil, bledes,espinacs,coliflor,carxofa,escalivada,minestra,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,emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella,xai i ànec

CARN BLANCA:pollastre,gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista)Codi Col·legiada:CAT001914

MENÚ ESCOLAR-JUNY 2026

1	2	3	4	5
Amanida russa amb tonyina i ou dur Cruixent de pollastre amb samfaina Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb albergínia Fruita del temps	Empedrat(fesols, tomàquet, ceba, pebrot, tonyina) Truita de formatge amb xampinyons saltejats logurt natural	Sopa de carn(pasta, brou de au) Estofat de vedella amb verdures Fruita del temps	Macarrons amb salsa de formatges Pollastre al forn amb patata natural Fruita del temps
8	9	10	11	12
Llenties amb arròs Lluç arrebossat (baretes) amb ceba i tomàquet Fruita del temps	Amanida verda variada Fideuada(pasta, brou de peix, ceba, tomàquet, gambes) Fruita del temps	Patata amb bajoca Saltxixa de pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet logurt natural	Crema de pastanaga, patata i ceba Truita de patata amb albergínia al forn Fruita del temps	Amanida d'arròs (arròs, enciam, tomàquet, pernil dolç, tonyina) Redondo de pavo amb samfaina Fruita del temps
15	16	17	18	19 FESTA FI DE CURS
Cigrons estofats amb ceba, tomàquet, pastanaga Truita a la francesa amb xampinyons saltejats Fruita del temps	Paella de marisc (arròs, ceba, tomàquet, brou de peix, gambes i sípia) Caella al forn amb amanida verda Fruita del temps	Sopa de verdura (pasta, brou de verdura) Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn logurt de sabors	Macarrons a la carbonara Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita del temps	Entremès del país Pizza Nuguets Gelats

*Adaptació per musulmans

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, peixos (segons disponibilitat) i derivats frescos. Oferim pa integral diàriament i setmanalment arròs i pasta integrals. Utilitzem oli d'oliva verge tan per cuinar com per amanir. CATERING PLAT A TAULA es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho consideres convenient.

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

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:

- *Llet amb torrades integrals i tomàquet /Fruita i un grapat de fruits secs
- *Bol de iogurt amb daus de poma i cereals /Entrepà integral de pernil, formatge,...
- *Llet amb cereals rics en fibra(exemple avena) /Pinya i fruits secs
- *Macedònia amb iogurt i cereals rics en fibra /Pa amb xocolata negra
- *Pa integral amb tomàquet i tonyina /Fruita i iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE BERENARS:

- *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 cereals rics amb fibra
- *Bol de macedònia amb iogurt natural sense sucre

EXEMPLES DE SOPARS:

1	2	3	4	5
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
8	9	10	11	12
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
15	16	17	18	19
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, minestra, 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, emperador.

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

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall dindi, conill i porc.

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

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

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

Revisió 16/04/2025 per Sheila Queralt Michavila (Dietista- Nutricionista) Codi Col·legiada: CAT001914

BON ESTIU!!!!