

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

			1	2
			Guisat de cigrons amb verdures ----- Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures ----- Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9
Espaguetis a la napolitana ----- Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern ----- Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet ----- Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures ----- Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta ----- Mandonguilles amb sípia i patata
12	13	14	15	16
Llenties estofades amb verdures ----- Truita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets ----- Estofat de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa) ----- Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota)	Arròs amb verdures ----- Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet ----- Peix de mercat amb guarnició
19	20	21	22	23
Espirals amb salsa de pesto d'espínacs ----- Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures ----- Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors ----- Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern ----- Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA
26	27	28	29	
SETMANA SANTA				

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures Proteïna vegetal amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis a la napolitana Salsitxes vegetals amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet Nuggets vegetals amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles de proteïna vegetal amb patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Estofat de proteïna vegetal amb xampinyons	Escudella vegetal (sopa) Cigrons i verdura de l'escudella vegetal	Arròs amb verdures Proteïna vegetal amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Hamburguesa vegetal amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals amb salsa de pesto d'espínacs Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures Croquetes de xampinyons amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors Arròs amb carxofes i mongetes cuites	Verdures d'hivern Proteïna vegetal amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	
26	27	28	29	30	
SETMANA SANTA					



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures ----- Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures ----- Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis s/gluten a la napolitana ----- Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern ----- Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet ----- Pit de pollastre arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures ----- Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta s/gluten ----- Mandonguilles s/gluten amb sípia i patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures ----- Truita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets s/gluten ----- Estofat de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa s/gluten) ----- Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/gluten)	Arròs amb verdures ----- Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons s/gluten amb salsa de pastanaga i tomàquet ----- Peix de mercat amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals s/gluten amb salsa de pesto d'espínacs ----- Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures ----- Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors ----- Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern ----- Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTAL L'ESCOLA	
26	27	28	29		
SETMANA SANTA					



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat. Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009



POSTRES

Fruita del temps	loqurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis a la napolitana Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles s/lactosa amb sípia i patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures Truita d'espinacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Estofat de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/lactosa)	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals amb salsa de pesto d'espinacs Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams completa amb llavors Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	
26	27	28	29		
SETMANA SANTA					



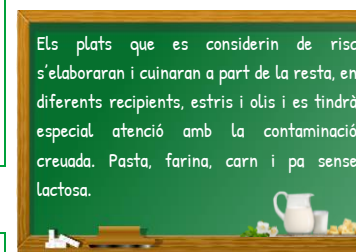
Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009



POSTRES

Fruita del temps	logurt s/lactosa amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	---------------------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis a la napolitana Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat s/ou amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles s/ou amb sípia i patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures Peix al forn amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Estofat de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota s/ou)	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals amb salsa de pesto d'espinacs Peix al forn amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures Croquetes de pollastre s/ou amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	
26	27	28	29	30	
SETMANA SANTA					



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

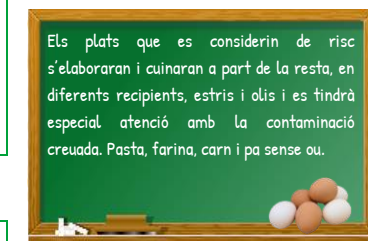
El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009



POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis a la napolitana Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet Nuggets vegetals arrebossat amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles de proteïna vegetal amb sípia i patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Estofat de proteïna vegetal amb xampinyons	Escudella vegetal (sopa) Cigrons i verdura de l'escudella vegetal	Arròs amb verdures Proteïna vegetal amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals amb salsa de pesto d'espínacs Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures Croquetes de xampinyons amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors Arròs amb carxofes i mongetes cuites	Verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTAL L'ESCOLA	
26	27	28	29		30
SETMANA SANTA					



Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Tots els àpats s'acompanyen amb pa.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa.

Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009

				1	2
				Guisat de cigrons amb verdures ----- Trita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures ----- Pollastre amb guarnició
5	6	7	8	9	
Espaguetis a la napolitana ----- Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern ----- Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet ----- Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures ----- Trita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta ----- Mandonguilles amb patata	
12	13	14	15	16	
Llenties estofades amb verdures ----- Trita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets ----- Estofat de vedella amb xampinyons	Escudella (sopa) ----- Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota)	Arròs amb verdures ----- Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet ----- Gall dindi amb guarnició	
19	20	21	22	23	
Espirals amb salsa de pesto d'espínacs ----- Trita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures ----- Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams amb formatge fresc i llavors ----- Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern ----- Pollastre amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	
26	27	28	29	30	
SETMANA SANTA					

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



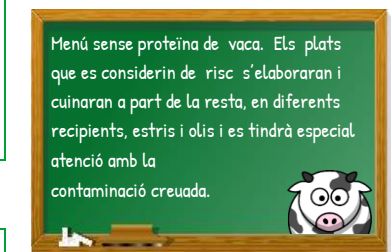
Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

El dia de consum de fruita es pot veure modificat en funció de la maduresa de la mateixa. Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i amb un mínim de producte ecològic i de proximitat.

Les guarnicions dels plats gairebé sempre són amanides amb enciams variats i altres ingredients de temporada: pastanaga, olives, pipes, panses, sèsam torrat, llavors de lli...

Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.

Els menús estan revisats per en David Caballé i Gabor Smit dietista ADITEC: 0009



			1	2
			Guisat de cigrons amb verdures Truita de calçots amb amanida d'enciams i pastanaga	Arròs amb verdures Peix de mercat amb guarnició
5	6	7	8	9
Espaguetis a la napolitana Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern Llenties amb arròs	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i nap	Guisat de mongetes amb verdures Truita de carxofes amb amanida d'enciams i pipes de girasol	Sopa de verdures amb pasta Mandonguilles de porc amb sípia i patata
12	13	14	15	16
Llenties estofades amb verdures Truita d'espínacs amb pastanaga rallada	Crema de verdures d'hivern amb crostonets Estofat de gall dindi amb xampinyons	Escudella vegetal (sopa) Carn d'olla (cigrons, verdura i pilota de porc)	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb ceba, all i tomàquet	Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb guarnició
19	20	21	22	23
Espirals amb salsa de pesto d'espínacs Truita de patates amb amanida d'enciams i sèsam	Guisat de cigrons amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i naps	Amanida d'enciams complerta amb llavors Arròs amb conill i carxofes	Verdures d'hivern Peix de mercat amb guarnició	SORTIDA TOTA L'ESCOLA
26	27	28	29	
SETMANA SANTA				

POSTRES

Fruita del temps	logurt amb sucre morè	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------

Peixos febrer

Maira



Propietats nutritives de la maira:

La maira és un peix blanc amb diferents vitamines del grup B, entre les que destaquen les vitamines B1, B3, B9 i B12. Totes intervenen en nombrosos processos de gran importància funcional.

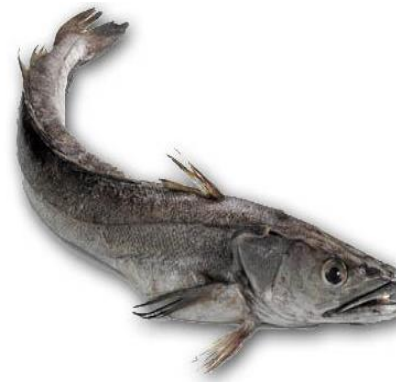
Bacallà



Propietats nutritives del bacallà:

El bacallà és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en àcids grassos poliinsaturats (Omega-3). La seva carn és rica en proteïnes d'elevat valor biològic. El seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Lluç



Propietats nutritives del lluç:

El lluç és un peix blanc amb un baix contingut en greixos i ric en proteïnes d'elevat valor biològic. Destaca el seu contingut en vitamines del grup B (B1, B2, B3, B9, B12). Aquestes vitamines permeten l'aprofitament dels nutrients energètics.

Pescadilla



Propietats nutritives de la pescadilla:

La pescadilla és un peix blanc que no conté carbohidrats, greixos ni sucres. Entre els seus nutrients també es troben les vitamines B3, B9, B12 i E. Presenta un alt contingut en proteïna d'alt valor biològic; és molt bona font de minerals com el seleni i el fòsfor, i bona d'altres com el ferro, potassi i magnesi.