

GENER Peixos

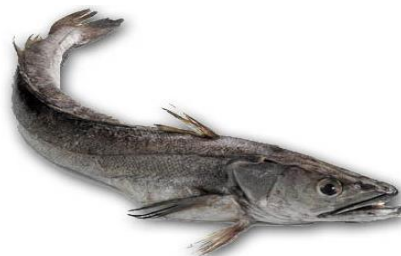
Bacallà



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.

Bonítol de costa



Propietats nutritives del bonítol:

El bonítol és un peix blau ric en àcids omega-3 que contribueix a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids a la sang. És una bona font de proteïnes d'alt valor biològic i conté quantitats diverses de vitamines i minerals entre les quals destaquen la B2, B3, B9 i B12.

Fruites i verdures

Kiwi	Broquil
Mandarina	Calçot
Pera conference	Carbassa
Plàtan	Col
Poma fuji	Pastanaga
Poma golden	Porro
Taronja navelina	

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb guarnició
4 Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba) Truita de formatge amb pastanaga saltejada	5 Sopa de peix amb pasta Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap	6 Estofat de cigrons amb espinacs Mandonguilles a la jardinera	7 Crema de carbassa i mill Pernilets al forn amb amanida d'enciams i olives	8 Arròs amb xampinyons Peix de mercat amb guarnició
11 Sopa de verdures Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	12 Arròs integral amb tomàquet Rosbif de vedella amb puré de moniato	13 Crema de porro Espaguetis a la bolonyesa	14 Verdures d'hivern amb patata Estofat de gall d'indi amb arròs integral	15 Llenties estofades Peix de mercat amb guarnició
18 Espirals al pesto d'espinacs Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors	19 Crema de verdures d'hivern Cap de llom amb amanida	20 Sopa de pollastre Estofat de vedella	21 Estofat de mongeta Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	22 Arròs amb carxofes Peix de mercat amb guarnició
25 Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Truita de carxofes amb pastanaga rallada	26 Arròs integral tres delícies Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives	27 Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Guisat de llenties de verdures amb bulgur	28 SORTIDA TOTA L'ESCOLA	



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...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
				Guisat de mongetes amb verdures Proteïna vegetal amb guarnició
4	5	6	7	8
Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba) Truita de formatge amb pastanaga saltejada	Sopa de verdures amb pasta Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i nap	Estofat de cigrons amb espinacs Mandonguilles de proteïna vegetal a la jardineria	Crema de carbassa i mill Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams i olives	Arròs amb xampinyons Proteïna vegetal amb guarnició
11	12	13	14	15
Sopa de verdures Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	Arròs integral amb tomàquet Tall rodó de proteïna vegetal amb puré de moniato	Crema de porro Espaguetis a la bolonyesa de proteïna vegetal	Verdures d'hivern amb patata Estofat de proteïna vegetal amb arròs integral	Llenties estofades amb verdures Proteïna vegetal amb guarnició
18	19	20	21	22
Espirals al pesto d'espinacs Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors	Crema de verdures d'hivern Proteïna vegetal amb amanida	Sopa de verdures Estofat proteïna vegetal	Estofat de mongeta Nuggets vegetals al forn amb amanida d'enciams i olives	Arròs amb carxofes Proteïna vegetal amb guarnició
25	26	27	28	
Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Truita de carxofes amb pastanaga rallada	Arròs integral tres delícies (s/pernil dolç) Croquetes vegetals amb amanida d'enciams amb nap i olives	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Guisat de llenties de verdures amb bulgur	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	



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...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

POSTRES

Fruïta del temps	logurt	Fruïta del temps	Fruïta del temps	Fruïta del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous


Divendres

4	5	6	7	8
<p>Macarrons s/gluten a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de peix amb pasta s/gluten</p> <p>Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <p>Mandonguilles s/gluten a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Pernilets al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verdures s/gluten</p> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Rosbif de vedella amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <p>Crema de porro</p> <p>Espaguetis s/gluten a la bolonyesa</p>	<p>14</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <p>Estofat de gall d'indi amb arròs integral</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>18</p> <p>Espirals s/gluten al pesto d'espinacs</p> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <p>Cap de llom amb amanida</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollastre s/gluten</p> <p>Estofat de vedella</p>	<p>21</p> <p>Estofat de mongeta</p> <p>Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb carxofes</p> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis s/gluten amb salsa de pastanaga, all i tomàquet</p> <p>Truita de carxofes amb pastanaga ratllada</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <p>Croquetes de bacallà s/gluten amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <p>Guisat de lentilles de verdures amb arròs</p>	<p>28</p> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



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... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim. 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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



POSTRES

Fruita del temps	iogurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



4	5	6	7	8
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramelitzada amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <hr/> <p>Calamars a l'andalus amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <hr/> <p>Mandonguilles s/lactosa a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <hr/> <p>Pernilets al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <hr/> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>11</p> <hr/> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p>12</p> <hr/> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Rosbif de vedella amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <hr/> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa s/lactosa</p>	<p>14</p> <hr/> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Estofat de gall d'indi amb arròs integral</p>	<p>15</p> <hr/> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>18</p> <hr/> <p>Espirals al pesto d'espinacs</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>19</p> <hr/> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Cap de lllom amb amanida</p>	<p>20</p> <hr/> <p>Sopa de pollastre</p> <hr/> <p>Estofat de vedella</p>	<p>21</p> <hr/> <p>Estofat de mongeta</p> <hr/> <p>Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <hr/> <p>Arròs amb carxofes</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>25</p> <hr/> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet</p> <hr/> <p>Truita de carxofes amb pastanaga ratllada</p>	<p>26</p> <hr/> <p>Arròs integral tres delícies</p> <hr/> <p>Croquetes de bacallà s/lactosa amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <hr/> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <hr/> <p>Guisat de llenties amb verdures i bulgur</p>	<p>28</p> <hr/> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



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... Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm. 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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.

POSTRES

Fruita del temps	logurt sense lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

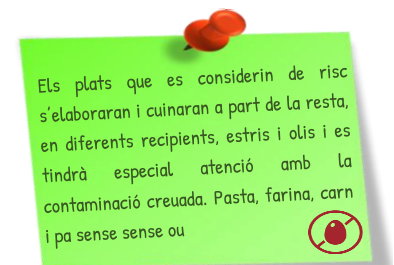
Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <hr/> <p>Peix al forn amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <hr/> <p>Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <hr/> <p>Mandonguilles s/ou a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <hr/> <p>Pernillets al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Rosbif de vedella amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa s/ou</p>	<p>14</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Estofat de gall d'indi amb arròs integral</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'espinacs</p> <hr/> <p>Peix al forn amb amanida d'enciams i llavors</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Cap de llom amb amanida</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollastre</p> <hr/> <p>Estofat de vedella</p>	<p>21</p> <p>Estofat de mongeta</p> <hr/> <p>Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb carxofes</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet</p> <hr/> <p>Peix al forn amb pastanaga ratllada</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral tres delícies s/ou</p> <hr/> <p>Croquetes s/ou de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <hr/> <p>Guisat de lleties de verdures amb bulgur</p>	<p>28</p> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



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... Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim. 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 Inma Tarragó dietista CODINA Cat 682.



POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <hr/> <p>Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <hr/> <p>Mandonguilles de proteina vegetal a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <hr/> <p>Proteina vegetal al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Tall rodó de proteina vegetal amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa de proteina vegetal</p>	<p>14</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Estofat de proteina vegetal amb arròs integral</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'espinacs</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Proteina vegetal amb amanida</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Estofat proteina vegetal</p>	<p>21</p> <p>Estofat de mongeta</p> <hr/> <p>Nuggets vegetals al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb carxofes</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet</p> <hr/> <p>Truita de carxofes amb pastanaga ratllada</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral tres delícies (s/pernil dolç)</p> <hr/> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <hr/> <p>Guisat de llenties de verdures amb bulgur</p>	<p>28</p> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



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...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
				Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb guarnició
4	5	6	7	8
Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba) Truita de formatge amb pastanaga saltejada	Sopa de peix amb pasta Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap	Estofat de cigrons amb espinacs Mandonguilles de vedella a la jardinera	Crema de carbassa i mill Cuixetes de pollastre halal al forn amb amanida d'enciams i olives	Arròs amb xampinyons Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
Sopa de verdures Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	Arròs integral amb tomàquet Rosbif de vedella amb puré de moniato	Crema de porro Espaguetis a la bolonyesa de vedella halal	Verdures d'hivern amb patata Estofat de gall dindi halal amb arròs integral	Llenties estofades amb verdures Peix de mercat amb guarnició
18	19	20	21	22
Espirals al pesto d'espinacs Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors	Crema de verdures d'hivern Proteïna vegetal amb amanida	Sopa de pollastre halal Estofat de vedella halal	Estofat de mongeta Fingers de pollastre halal al forn amb amanida d'enciams i olives	Arròs amb carxofes Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	
Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Truita de carxofes amb pastanaga rallada	Arròs integral tres delícies s/pernil dolç Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Guisat de llenties de verdures amb bulgur	SORTIDA TOTA L'ESCOLA	



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...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <hr/> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de verdures amb pasta</p> <hr/> <p>Proteïna vegetal arrebossada amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <hr/> <p>Mandonguilles a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <hr/> <p>Pernilets al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Pollastre amb guarnició</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Rosbif de vedella amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa</p>	<p>14</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Estofat de gall d'indi amb arròs integral</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Pollastre amb guarnició</p>
<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'espinacs</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Cap de llong amb amanida</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollastre</p> <hr/> <p>Estofat de vedella</p>	<p>21</p> <p>Estofat de mongeta</p> <hr/> <p>Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb carxofes</p> <hr/> <p>Gall dindi amb guarnició</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet</p> <hr/> <p>Truita de carxofes amb pastanaga rallada</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <hr/> <p>Croquetes vegetals amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <hr/> <p>Guisat de llenties de verdures amb bulgur</p>	<p>28</p> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



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...

Fruïtes de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raïm.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.

POSTRES

Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, all i ceba)</p> <hr/> <p>Truita de ceba caramelitzada amb pastanaga saltejada</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <hr/> <p>Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap</p>	<p>Estofat de cigrons amb espinacs</p> <hr/> <p>Mandonguilles a la jardinera</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <hr/> <p>Pernilets al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>1</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>11</p> <p>Sopa de verdures</p> <hr/> <p>Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades</p>	<p>12</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <hr/> <p>Rosbif de vedella amb puré de moniato</p>	<p>13</p> <p>Crema de porro</p> <hr/> <p>Espaguetis a la bolonyesa s/làctic</p>	<p>14</p> <p>Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p>Estofat de gall d'indi amb arròs integral</p>	<p>15</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>18</p> <p>Espirals al pesto d'espinacs s/làctic</p> <hr/> <p>Truita de calçots amb amanida d'enciams amb llavors</p>	<p>19</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <hr/> <p>Cap de lloç amb amanida</p>	<p>20</p> <p>Sopa de pollastre</p> <hr/> <p>Estofat de vedella</p>	<p>21</p> <p>Estofat de mongeta</p> <hr/> <p>Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb carxofes</p> <hr/> <p>Peix de mercat amb guarnició</p>
<p>25</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet (s/làctic)</p> <hr/> <p>Truita de carxofes amb pastanaga rallada</p>	<p>26</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <hr/> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives</p>	<p>27</p> <p>Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam</p> <hr/> <p>Guisat de lentilles de verdures amb bulgur</p>	<p>28</p> <p>SORTIDA TOTA L'ESCOLA</p>	



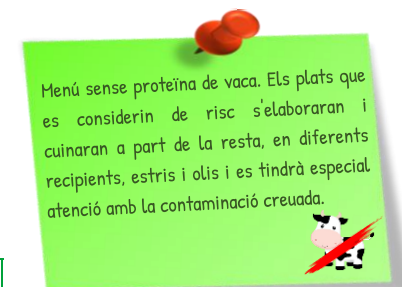
Tots els àpats s'acompanyen amb pa. El peix fresc de mercat es cuinarà amb la tècnica culinària adient per cada tipus de peix. Si és fregit la guarnició serà amanida, si és al forn anirà amb patates panaderes i verdures.

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...

Fruites de temporada: caqui, kiwi, mandarina, pera, plàtan, poma i raim.

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 Inma Tarragó dietista CODINUCAT 682.



POSTRES

Fruita del temps	Postre vegetal	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	----------------	------------------	------------------	------------------