

# 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	Carbassa
Mandarina	Porro
Pera conference	Pastanaga
Plàtan	Col
Poma mandi	Remolatxa
Poma golden	
Taronja navelina	

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
				Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb guarnició
4	5	6	7	8
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida d'enciams i llavors	Estofat de cigrons Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap	Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles a la jardinera amb cus-cus	Sopa de peix amb arròs Pernilets al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	Macarrons amb tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
<b>Setmana temàtica del menjar</b>				
Amanida de formatge fresc Arròs amb costella i carxofa	Torrades gratinades amb formatge de "tetilla gallega" "Pulpo a la gallega"	Patates a la "riojana" Truita de bacallà	"Cocido madrileño"	Sopa de tomàquet "extremeño" "Migas extremeñas"
18	19	20	21	22
Arròs amb carxofes Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	Crema de verdures d'hivern Estofat de vedella	Escudella (sopa) Carn d'olla (col, cigrons i pilota)	Estofat de cigrons amb verdures Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	Espirals al pesto d'espinacs Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	
Arròs tres delícies Hamburguesa de vedella amb xips	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Rostit de gall dindi amb cus-cus	Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives	Guisat de lleties amb verdures Truita de carxofes amb pastanaga ratllada	



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 Truita de verdures amb guarnició
4	5	6	7	8
Arròs amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i llavors	Estofat de cigrons Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i nap	Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles de proteïna vegetal a la jardineria amb cus-cus	Sopa vegetal amb arròs Proteïna vegetal al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	Macarrons amb tomàquet i pastanaga Truita de verdures amb guarnició
11	12	13	14	15
<b>Setmana temàtica del menjar</b>				
Amanida d'enciams variats i proteïna vegetal saltejada Arròs amb carxofa	Torrades de verdures al forn Proteïna vegetal amb amanida d'enciams	Patates estofades amb verdures Truita de verdures	"Cocido madrileño" amb proteïna vegetal	Sopa de tomàquet "extremeño" "Migas extremeñas" s/xoriço
18	19	20	21	22
Arròs amb carxofes Truita de patates amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	Crema de verdures d'hivern Estofat de proteïna vegetal	Escudella vegetal (sopa) Verdura i cigrons de l'escudella vegetal	Estofat de cigrons amb verdures Fingers de proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams i olives	Espirals al pesto d'espínacs Proteïna vegetal amb guarnició
25	26	27	28	
Arròs tres delícies s/pernil dolç Hamburguesa vegetal amb xips	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Rostit de proteïna vegetal amb cus-cus	Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Croquetes vegetals amb amanida d'enciams amb nap i olives	Guisat de lleties amb verdures Truita de carxofes amb pastanaga rallada	



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.

## 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
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb amanida d'enciams	Estofat de cigrons Calamars a l'andalusa s/gluten amb amanida d'enciams i nap	Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles s/gluten a la jardineria amb patata	Sopa de peix amb arròs Pernilets al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	Macarrons s/gluten amb tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
Setmana temàtica del menjar				
Amanida de formatge fresc Arròs amb costella i carxofa	Torrades s/gluten gratinades amb formatge de "tetilla gallega" "Pulpo a la gallega"	Patates a la "riojana" Truita de bacallà	"Cocido madrileño"	Sopa de tomàquet "extremeño" "Migas extremeñas s/gluten"
18	19	20	21	22
Arròs amb carxofes Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga	Crema de verdures d'hivern Estofat de vedella	Escudella (sopa s/gluten) Carn d'olla (col, cigrons i pilota s/gluten)	Estofat de cigrons amb verdures Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	Espirals s/gluten al pesto d'espinaçs Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	
Arròs tres delícies Hamburguesa s/gluten de vedella amb xips	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Rostit de gall dindi amb arròs	Espaguetis s/gluten amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Croquetes de bacallà s/gluten amb amanida d'enciams amb nap i olives	Guisat de lleties amb verdures Truita de carxofes amb pastanaga rallada	



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.

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	logurt	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... 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.

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.



				1 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb guarnició
4 Arròs amb tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams i pastanaga	5 Estofat de cigrons Calamars a l'andalus amb amanida d'enciams i nap	6 Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles s/lactosa a la jardinera amb cus-cus	7 Sopa de peix amb arròs Pernillets al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	8 Macarrons amb tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
<b>Setmana temàtica del menjar</b>				
Amanida d'enciams variats i proteïna vegetal saltejada Arròs amb costella i carxofa	Torrades de verdures al forn "Pulpo a la gallega"	Patates a la "riojana" sense xoriço Truita de bacallà	"Cocido madrileño"	Sopa de tomàquet "extremeño" "Migas extremeñas" sense xoriço
18 Arròs amb carxofes Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga	19 Crema de verdures d'hivern Estofat de vedella	20 Escudella (sopa) Carn d'olla (col, cigrons i pilota s/lactosa)	21 Estofat de cigrons amb verdures Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	22 Espirals al pesto d'espinacs s/lactosa Peix de mercat amb guarnició
25 Arròs tres delícies Hamburguesa s/lactosa de vedella amb xips	26 Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Rostit de gall dindi amb cus-cus	27 Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Croquetes de bacallà s/lactosa amb amanida d'enciams amb nap i olives	28 Guisat de lleties amb verdures Truita de carxofes amb pastanaga ratllada	

## POSTRES

Fruita del temps	llogurt sense lactosa	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
Arròs amb tomàquet	Estofat de cigrons	Crema de porro i pastanaga	Sopa de peix amb arròs	Macarrons amb tomàquet i pastanaga
Truita de formatge amb amanida d'enciams i pastanaga	Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap	Mandonguilles a la jardineria amb cus-cus	Pernillets al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
<b>Setmana temàtica del menjar</b>				
Amanida de formatge fresc	Torrades gratinades amb formatge de "tetilla gallega"	Patates a la "riojana"	"Cocido madrileño"	Sopa de tomàquet "extremeño"
Arròs amb costella i carxofa	"Pulpo a la gallega"	Truita de bacallà		"Migas extremeñas"
18	19	20	21	22
Arròs amb carxofes	Crema de verdures d'hivern	Escudella (sopa)	Estofat de cigrons amb verdures	Espirals a la napolitana
Truita de patates amb amanida d'enciams i pastanaga	Estofat de vedella	Carn d'olla (col, cigrons i pilota)	Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	
Arròs tres delícies	Crema de verdures d'hivern	Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet	Guisat de lleties amb verdures	
Hamburguesa de vedella amb xips	Rostit de gall dindi amb cus-cus	Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams amb nap i olives	Truita de carxofes amb pastanaga rallada	



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... Fruita 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 traces i fruits secs.



## 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
Arròs amb tomàquet Peix al forn amb amanida d'enciams i llavors	Estofat de cigrons Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciams i nap	Crema de carbassa i pastanaga Mandonguilles s/ou a la jardineria amb cus-cus	Sopa de peix amb arròs Pernillets al forn amb tomàquet, ceba, all i patates	Macarrons amb tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb guarnició
11	12	13	14	15
<b>Setmana temàtica del menjar</b>				
Amanida de formatge fresc Arròs amb costella i carxofa	Torrades gratinades amb formatge de "tetilla gallega" "Pulpo a la gallega"	Patates a la "riojana" Bacallà al forn amb arròs	"Cocido madrileño"	Sopa de tomàquet "extremeño" "Migas extremeñas"
18	19	20	21	22
Arròs amb carxofes Peix al forn amb amanida d'enciams, pastanaga i pipes torrades	Crema de verdures d'hivern Estofat de vedella	Escudella (sopa) Carn d'olla (col, cigrons i pilota s/ou)	Estofat de cigrons amb verdures Fingers de pollastre al forn amb amanida d'enciams i olives	Espirals al pesto d'espinacs Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	
Arròs tres delícies s/ou Hamburguesa s/ou de vedella amb xips	Crema de verdures d'hivern amb llavors de sèsam Rostit de gall dindi amb cus-cus	Espaguetis amb salsa de pastanaga, all i tomàquet Croquetes de bacallà s/ou amb amanida d'enciams amb nap i olives	Guisat de lleties amb verdures Peix al forn amb pastanaga rallada	



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.

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 sense ou

**POSTRES**

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