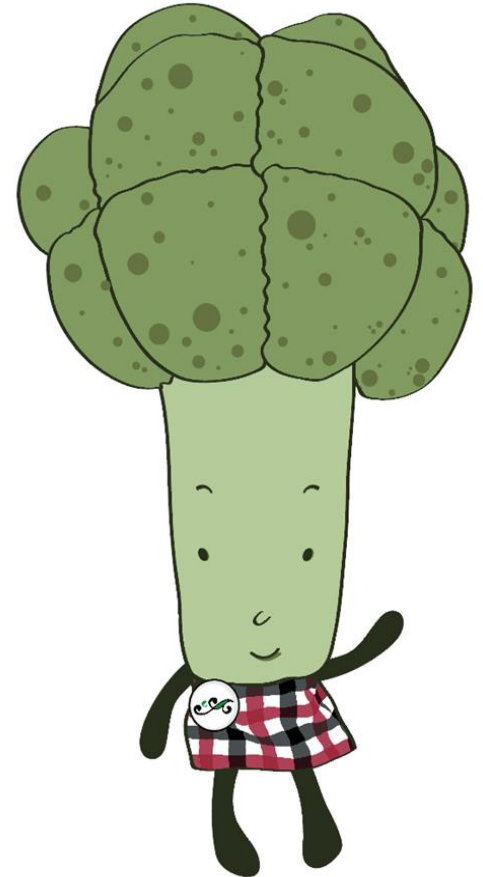


## Coneixeu el "senyor Bròquil"?

És la mascota d'Ecoarrels. Aquest curs el podeu trobar a alguns dels nostres centres, procurant fer de l'espai del migdia una estona més agradable per l'alumnat d'infantil i, alhora ajudant-nos a oferir una educació alimentària i la transmissió de valors i hàbits.

Amb ell treballarem aspectes tan importants com la comunicació, l'afectivitat o les normes a través del joc. També anima a totes i tots a gaudir dels àpats, conèixer i tastar nous aliments, noves formes de cuinar i a participar activament en tot el que envolta l'estona de lleure i de menjar.



# FEBRER

## Peixos

### 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.

### Calamar



#### Propietats nutritives del calamar:

El calamar destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes d'alta qualitat, aportant gran quantitat d'aminoàcids essencials. També conté minerals importants com el potassi, magnesi, zinc, fòsfor i ferro.

### Seitó



#### Propietats nutritives del seitó:

El seitó és un peix blau amb un alt contingut en vitamina B3 que fa que sigui un aliment beneficiós pel sistema circulatori, a més de reduir el colesterol. També conté ferro, potassi, iode, zinc, magnesi, sodi i vitamina A.

### Pop



#### Propietats nutritives del pop:

El pop és un cefalòpode que ens aporta seleni, iode, fòsfor, calci, sodi, zinc i magnesi. També és ric en vitamines dels grups B, A i E.

### 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.

## Fruites i verdures

Mandarina  
Pera conference  
Plàtan  
Kiwi  
Taronja navelina

Carbassa  
Pastanaga  
Porro  
Bledes

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1
				Sopa de pollastre amb pasta Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana Truita de formatge amb pastanaga saltejada	Guisat de mongetes amb verdures Salxitxes amb ceba i panses	Verdures d'hivern amb patata Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i naps	Arròs amb xampinyons Peix de mercat amb amanida d'enciams
11	12	13	14	15
Arròs amb verdures Llom de porc amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Coliflor amb beixamel, gratinada al forn Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades	Guisat de lleties Truita de patata amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures i mill amb crostonets Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe	Macarrons amb salsa de tomàquet Peix de mercat amb amanida d'enciams
18	19	20	21	22
Espirals al pesto de bledes Truita de carxofes amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern amb patata Estofat de vedella amb cus-cus	Escudella (sopa) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	Crema de porro Fideuà
25	26	27	28	29
Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i llavors	Crema de verdures de primavera amb sèsam Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Mongetes saltejades amb all i julivert Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Sopa de peix Lasanya de carn	Espaguetis amb salsa de coliflor Peix de mercat amb amanida d'enciams



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 un dietista membre del CODINUCAT.

## POSTRES

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

Dilluns

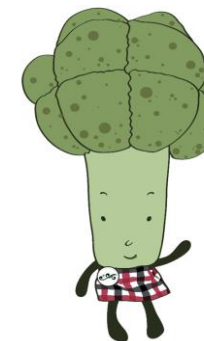
Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
<b>FESTA</b>	Espaguetis a la napolitana <hr/> Truita de formatge amb pastanaga saltejada	Guisat de mongetes amb verdures <hr/> Salsitxes vegetals amb ceba i panses	Verdures d'hivern amb patata <hr/> Proteïna vegetal arrebossada amb amanida d'enciams i naps	1 Sopa de verdures amb pasta <hr/> Proteïna vegetal al forn amb mongetes saltejades
	Arròs amb verdures <hr/> Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Coliflor amb beixamel, gratinada al forn <hr/> Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades	Guisat de lleties <hr/> Truita de patata amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures i mill amb crostonets <hr/> Proteïna vegetal rostida al forn amb patata de luxe
11 Arròs amb verdures <hr/> Proteïna vegetal amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	12 Coliflor amb beixamel, gratinada al forn <hr/> Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams i pipes torrades	13 Guisat de lleties <hr/> Truita de patata amb amanida d'enciams i olives	14 Crema de verdures i mill amb crostonets <hr/> Proteïna vegetal rostida al forn amb patata de luxe	15 Macarrons amb salsa de tomàquet <hr/> Proteïna vegetal amb amanida d'enciams
18 Espirals al pesto de bledes <hr/> Truita de carxofes amb amanida d'enciams i olives	19 Verdures d'hivern amb patata <hr/> Estofat de proteïna vegetal amb cuscus	20 Escudella vegetal (sopa) <hr/> Verdura, cigrons i proteïna vegetal de l'escudella vegetal	21 Arròs tres delícies s/pernil dolç <hr/> Proteïna vegetal al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	22 Crema de porro <hr/> Fideuà vegetal
25 Arròs amb tomàquet <hr/> Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i llavors	26 Crema de verdures de primavera amb sèsam <hr/> Croquetes vegetals amb amanida d'enciams i nap	27 Mongetes saltejades amb all i julivert <hr/> Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	28 Sopa de peix <hr/> Lasanya vegetal	29 Espaguetis amb salsa de coliflor <hr/> Proteïna vegetal amb amanida d'enciams



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 un dietista membre del CODINUCAT.

## 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 style="text-align: center; font-size: 2em; color: green; transform: rotate(-45deg);">FESTA</p>	<p style="text-align: center;">Espaguetis s/gluten a la napolitana</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p>	<p style="text-align: center;">Guisat de mongetes amb verdures</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Salsitxes amb ceba i panses</p>	<p style="text-align: center;">Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pollastre arrebossat s/gluten amb amanida d'enciams i naps</p>	<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Sopa de pollastre amb pasta s/gluten</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades</p>
	<p style="text-align: center;">Arròs amb verdures</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Llom de porc amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p style="text-align: center;">Coliflor amb beixamel s/gluten, gratinada al forn</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada</p>	<p style="text-align: center;">Guisat de lleties</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de patata amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="text-align: center;">Crema de verdures i mill amb crostonets s/gluten</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">Espirals s/gluten al pesto de bledes</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita de carxofes amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">Verdures d'hivern amb patata</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Estofat de vedella amb arròs</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">Escudella (sopa s/gluten)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">Arròs tres delícies</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">Macarrons s/gluten amb salsa de tomàquet</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">Arròs amb tomàquet</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i olives</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">Crema de verdures de primavera amb sèsam</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Croquetes de pollastre s/gluten amb amanida d'enciams i nap</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">Mongetes saltejades amb all i julivert</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">Sopa de peix (s/gluten)</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Lasanya s/gluten de carn</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">Espaguetis s/gluten amb salsa de coliflor</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Peix de mercat amb amanida d'enciams</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, 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 un dietista membre del CODINUCAT.

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

4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramelitzada amb pastanaga saltejada	Guisat de mongetes amb verdures Salsitxes s/lactosa amb ceba i panses	Verdures d'hivern amb patata Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i naps	Sopa de pollastre amb pasta Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
	Arròs amb verdures Llom de porc amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Coliflor amb beixamel s/lactosa, gratinada al forn Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Guisat de lleties Truita de patata amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures i mill amb crostonets Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
Espirals al pesto de bledes (s/lactosa) Truita de carxofes amb amanida d'enciams i olives	Verdures d'hivern amb patata Estofat de vedella amb cus-cus	Escudella (sopa) Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/lactosa)	Arròs tres delícies Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	Macarrons amb salsa de tomàquet Peix de mercat amb guarnició
25	26	27	28	29
Arròs amb tomàquet Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i olives	Crema de verdures de primavera amb sèsam Croquetes de pollastre s/lactosa amb amanida d'enciams i nap	Mongetes saltejades amb all i julivert Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Sopa de peix Lasanya de carn s/lactosa	Espaguetis amb salsa de coliflor s/lactosa Peix de mercat amb amanida d'enciams



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 un dietista membre del CODINUCAT.

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 s/lactosa	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana	Guisat de mongetes amb verdures	Verdures d'hivern amb patata	1 Sopa de pollastre amb pasta
	Peix al forn amb pastanaga saltejada	Salsitxes s/ou amb ceba i panses	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i naps	Bacallà a la llauna (all i pebre vermell dolç) amb mongetes saltejades
11	12	13	14	15
Arròs amb verdures	Coliflor amb beixamel, gratinada al forn	Guisat de lleties	Crema de verdures i mill amb crostonets	Macarrons amb salsa de tomàquet
Llom de porc amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pipes torrades	Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe	Peix de mercat amb amanida d'enciams
18	19	20	21	22
Espirals al pesto de bledes	Verdures d'hivern amb patata	Escudella (sopa)	Arròs tres delícies s/truita	Crema de porro
Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	Estofat de vedella amb cus-cus	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota s/ou)	Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	Fideuà
25	26	27	28	29
Arròs amb tomàquet	Crema de verdures de primavera amb sèsam	Mongetes saltejades amb all i julivert	Sopa de peix	Espaguetis amb salsa de coliflor
Peix al forn amb amanida d'enciams i llavors	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Lasanya de carn (s/ou)	Peix de mercat amb amanida d'enciams



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 un dietista membre del CODINUCAT.

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
------------------	--------	------------------	------------------	------------------

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4	5	6	7	8
FESTA	Espaguetis a la napolitana	Guisat de mongetes amb verdures	Verdures d'hivern amb patata	Arròs amb xampinyons
	Truita de formatge amb pastanaga saltejada	Salsitxes amb ceba i panses	Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams i naps	Peix de mercat amb amanida d'enciams
11	12	13	14	15
Arròs amb verdures	Coliflor amb beixamel, gratinada al forn	Guisat de lleties	Crema de verdures amb crostonets	Macarrons amb salsa de tomàquet
Llom de porc amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams i pastanaga ratllada	Truita de patata amb amanida d'enciams i olives	Pernilet de gall d'indi rostit al forn amb patata de luxe	Peix de mercat amb amanida d'enciams
18	19	20	21	22
Espirals al pesto de bledes (s/fruits secs)	Verdures d'hivern amb patata	Escudella (sopa)	Arròs tres delícies	Crema de porro
Truita de carxofes amb amanida d'enciams i olives	Estofat de vedella amb cus-cus	Carn d'olla (verdura, cigrons i pilota)	Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i all amb amanida d'enciams	Fideuà
25	26	27	28	29
Arròs amb tomàquet	Crema de verdures de primavera	Mongetes saltejades amb all i julivert	Sopa de peix	Espaguetis amb salsa de coliflor
Truita d'espinacs amb amanida d'enciams i olives	Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams i nap	Llom al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Lasanya de carn	Peix de mercat amb amanida d'enciams



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, panses, sèsam torrat...

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 un dietista membre del CODINUCAT.

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
------------------	--------	------------------	------------------	------------------