

# MARÇ

## 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. Es seu contingut de vitamina A el fa especialment apropiat en els períodes de creixement.

Sípia



**Propietats nutritives de la sípia:**

La sípia és un mol·lusc cefalòpode que destaca pel seu altíssim contingut en proteïnes de bona qualitat, aportant la majoria d'aminoàcids essencials. També són baixes en greixos i per tant en calories.

Calamars



**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.

Sípia, musclos i escamarlans



**Propietats nutritives de la sípia, els musclos i els escamarlans:**

La sípia, els musclos i els escamarlans són aliments rics en diferents vitamines dels grups A, B i C i minerals essencials com el iode i el zinc.

Sonsos



**Propietats nutritives del sonso:**

Els sonsos són un peix blau ric en proteïnes i baixos en hidrats de carboni. Contenen vitamines B3, B9, A i D, potassi i àcids greixos omega-3.

## Fruites i verdures

**FRUITES**

- Pera
- Plàtan
- Poma
- Taronja
- Kiwi

**VERDURES**

- Carbassa
- Carbassó
- Carxofa
- Col
- Coliflor
- Pastanaga
- Porro

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
<p>Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga</p>	<p>Estofat de cigrons amb verdures</p> <p>Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives</p>	<p>Sopa de pollastre amb pasta</p> <p>Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romaní</p>	<p>Verdura de primavera amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa</p>	<p>Arròs a la cassola de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
8	9	10	11	12
<p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Crema de verdures de primavera</p> <p>Tall rodó de vedella amb cus-cus</p>	<p>Amanida de pasta amb tonyina</p> <p>Pilota al forn amb salsa poma i amanida d'enciams i pastanaga</p>	<p>Sopa de peix amb pasta</p> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives</p>	<p>Verdura de primavera amb patata</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
15	16	17	18	19
<h2>VACANCES SETMANA SANTA</h2>				
22	23	24	25	26
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">VACANCES SETMANA SANTA</p>	<p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb patates xips</p>	<p>Arròs tres delícies</p> <p>Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa</p>	<p>Guisat de mongetes</p> <p>Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga</p>	<p>Crema de verdures de primavera</p> <p>Peix de mercat amb amanida d'enciams</p>
29	30			
<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives</p>	<p>Verdura de primavera amb patata</p> <p>Estofat de vedella amb bulgur</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 un dietista membre del CODINUCA.

## POSTRES

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) <hr/> Proteïna vegetal al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>2</b> Estofat de cigrons amb verdures <hr/> Proteïna vegetal al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	<b>3</b> Sopa de verdures amb pasta <hr/> Hamburguesa vegetal amb patates deluxe amb oli de romani	<b>4</b> Verdura de primavera amb patata <hr/> Truita d'espinaçs amb amanida d'enciams i remolatxa	<b>5</b> Arròs a la cassola de verdures <hr/> Proteïna vegetal al forn amb amanida d'enciams
<b>8</b> Llenties estofades amb verdures <hr/> Truita de ceba caramelitzada amb amanida d'enciams i olives	<b>9</b> Crema de verdures de primavera <hr/> Proteïna vegetal al forn amb cus-cus	<b>10</b> Amanida de pasta (s/tonyina) <hr/> Proteïna vegetal al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	<b>11</b> Sopa de verdures amb pasta <hr/> Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams, ravenets i olives	<b>12</b> Verdura de primavera amb patata <hr/> Truita de carbassó amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b> VACANCES SETMANA SANTA	<b>23</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet <hr/> Truita de formatge amb patates xips	<b>24</b> Arròs tres delícies (s/pernil dolç) <hr/> Proteïna vegetal rostida amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	<b>25</b> Guisat de mongetes <hr/> Salsitxes vegetals al forn amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>26</b> Crema de verdures de primavera <hr/> Truita de ceba caramelitzada al forn amb amanida d'enciams
<b>29</b> Arròs amb tomàquet <hr/> Croquetes de mill amb amanida d'enciams i olives	<b>30</b> Verdura de primavera amb patata <hr/> Estofat de proteïna vegetal amb bulgur			



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...

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.

## POSTRES

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Macarrons (s/gluten) a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Tires de gall dindi al forn amb llimona i mel amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>2</b> Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	<b>3</b> Sopa de pollastre amb pasta (s/gluten) Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romaní (s/gluten)	<b>4</b> Verdura de primavera amb patata Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	<b>5</b> Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>8</b> Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	<b>9</b> Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb arròs	<b>10</b> Amanida de pasta (s/gluten) amb tonyina Pilota al forn (s/gluten) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	<b>11</b> Sopa de peix amb pasta (s/gluten) Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	<b>12</b> Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b> VACANCES SETMANA SANTA	<b>23</b> Espaguetis (s/gluten) amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb patates xips	<b>24</b> Arròs tres delícies Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i olives	<b>25</b> Guisat de mongetes Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga (s/gluten)	<b>26</b> Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>29</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà (s/gluten) amb amanida d'enciams i olives	<b>30</b> Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb arròs			




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...

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.

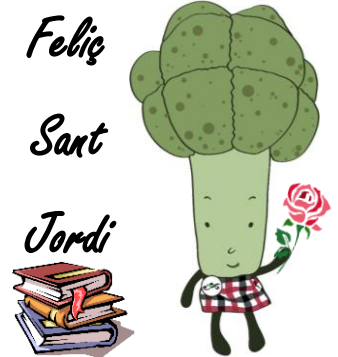
Els plats que es considerin de risc s'elaboraran i cuinaran a part de la resta, en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada. Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



## POSTRES

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	2 Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	3 Sopa de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella (s/lactosa) amb patates deluxe amb oli de romani	4 Verdura de primavera amb patata Truita d'espínacs amb amanida d'enciams i remolatxa	5 Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
8 Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	9 Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb cus-cus	10 Amanida de pasta amb tonyina Pilota al forn (s/lactosa) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	11 Sopa de peix amb pasta Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	12 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
15	16	17	18	19
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
22 VACANCES SETMANA SANTA	23 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb patates xips	24 Arròs tres delícies Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i olives	25 Guisat de mongetes Salsitxes al forn (s/lactosa) amb amanida d'enciams i pastanaga	26 Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
29 Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà (s/lactosa) amb amanida d'enciams i olives	30 Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb arròs			



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 lactosa.

## POSTRES

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all.) Tires de gall dindi al forn amb llimona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>2</b> Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	<b>3</b> Sopa de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romani (s/ou)	<b>4</b> Verdura de primavera amb patata Peix al forn amb amanida d'enciams i remolatxa	<b>5</b> Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>8</b> Llenties estofades amb verdures Peix al forn amb amanida d'enciams i olives	<b>9</b> Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb cus-cus	<b>10</b> Amanida de pasta (s/ou) amb tonyina Pilota al forn (s/ou) amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	<b>11</b> Sopa de peix amb pasta Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	<b>12</b> Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b> VACANCES SETMANA SANTA	<b>23</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix al forn amb patates xips	<b>24</b> Arròs tres delícies (s/truita) Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i pipes de carbassa	<b>25</b> Guisat de mongetes Salsitxes al forn (s/ou) amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>26</b> Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>29</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà (s/ou) amb amanida d'enciams i olives	<b>30</b> Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb bulgur			



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
<b>1</b> Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all.) Tires de gall dindi al forn amb limona, mel i salsa de soja amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>2</b> Estofat de cigrons amb verdures Cap de llom al forn amb salsa de rostit i amanida d'enciams i olives	<b>3</b> Sopa de pollastre amb pasta Hamburguesa de vedella amb patates deluxe amb oli de romani	<b>4</b> Verdura de primavera amb patata Truita d'espinaacs amb amanida d'enciams i remolatxa	<b>5</b> Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>8</b> Llenties estofades amb verdures Truita de pernil dolç amb amanida d'enciams i olives	<b>9</b> Crema de verdures de primavera Tall rodó de vedella amb cus-cus	<b>10</b> Amanida de pasta amb tonyina Pilota al forn amb salsa de poma i amanida d'enciams i pastanaga	<b>11</b> Sopa de peix amb pasta Pollastre rostit amb amanida d'enciams, ravenets i olives	<b>12</b> Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>VACANCES SETMANA SANTA</b>				
<b>22</b> VACANCES SETMANA SANTA	<b>23</b> Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb patates xips	<b>24</b> Arròs tres delícies Cuixeta de gall dindi rostit amb amanida d'enciams i olives	<b>25</b> Guisat de mongetes Salsitxes al forn amb amanida d'enciams i pastanaga	<b>26</b> Crema de verdures de primavera Peix de mercat amb amanida d'enciams
<b>29</b> Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciams i olives	<b>30</b> Verdura de primavera amb patata Estofat de vedella amb arròs			

## POSTRES

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



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.

