

# PROPOSTES DE MENÚ

## EL NOSTRE MENÚ:

- El menú s'estructura en un total de 16 setmanes ( 8 setmanes en menú d'hivern i 8 setmanes en menú d'estiu)
- Totes les nostres receptes segueixen les directius del programa PReME de l'agència de salut pública de Catalunya.
- El menú es revisa i certifica per una nutricionista.
- El menú es revisa de forma mensual amb l'equip de cuina, lleure i la comissió de menjador de l'escola per tal d'avaluar i introduir modificacions que s'adaptin a la realitat de cada centre.

## QUE PROPOSEM:

- Logurt ecològic sense sucre i sense envàs d'un sol ús
- Pa integral dos dies per setmana
- Pa cuit al mateix centre, d'un proveïdor de confiança que garanteix la màxima qualitat del producte
- Pasta i arròs vegetal un cop al mes
- Introducció del Green Day (dia sense proteïna animal)
- Sal iodada per a totes les preparacions
- Oli d'oliva verge per amanir
- Diferents tastets per introduir de manera progressiva noves receptes (hummus, gaspatxo, etc.)





# Menú basal

ESTIU

1 Amanida de tomàquet,  
cogombre, pebrot, ceba i olives  
Cigrons amb sofregit de  
tomàquet i ou dur  
Fruita

2 Pèsols amb pernil  
Gall d'indi rostit i  
xampinyons saltejat  
Fruita

3 Amanida de patata,  
tomàquet i tonyina  
Medalló de lluç al forn amb  
pastanaga  
logurt

4 Mongeta verda saltada amb  
all i julivert  
Trita de patates amb ceba i  
enciam  
Fruita

7 Crema de pastanaga i porro  
Cigrons freds amb  
olives, enciam, pastanaga i  
tomàquet i carbassó a la planxa  
Fruita

8 Macarrons integrals amb salsa  
pesto i pipes  
Lluç a la planxa i amanida  
d'enciams variats  
Fruita

9 Mongeta tendra amb patata  
Pit de pollastre a la planxa amb  
albergínia al forn  
Fruita

10 Arròs amb sofregit de  
verdures  
Trita de carbassó amb  
tomàquet i blat de moro  
logurt

11 Gaspaxo amb crostons de pà  
Filet de rosada forn amb  
xampinyons  
Fruita

14 Sopa de verdures amb pistons  
Tires de sèpia al forn amb ceba  
Fruita

15 Arròs tres delictes  
Remenat d'ous amb alls tendres  
i xampinyons  
logurt

16 Crema de verdures de temporada  
Lassanya vegetal amb soja i  
llenties  
Fruita

17 Macarrons amb salsa de porro i  
ceba  
Broqueta de gall d'indi amb pebrot  
Fruita

18 Amanida russa  
Bunyols de bacallà amb blat de  
moro  
Fruita



21 Llenties saltades amb arròs  
Lluç a la planxa i amanida  
d'enciams variats  
Fruita

22 Amanida variada amb poma i  
fruits secs  
Fideuà de lluç i calamar  
Fruita

23 Coliflor gratinada amb  
beixamel i pernil  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita

24 Empedrat de mongetes  
blanques amb verdures  
Trita francesa amb enciam i  
cogombre  
logurt

25 Arròs integral amb sofregit de  
l'àvia  
Aletes de pollastre al forn amb  
mel i romaní  
Fruita

28 Crema de pastanaga i ceba  
Coca de verdures amb  
formatge i pernil dolç i tastet  
de gaspatxo  
Fruita

29 Brou vegetal amb pistons  
Cap de llom al forn amb  
mongenta saltada amb all i  
julivert  
Fruita

30 Espaguettis integrals amb  
sofregit de tomàquet i ceba  
Falafel de cigrons amb salsa de  
iogurt i amanida  
Fruita

31   
Fruita



# Menú basal

HIVERN

3  
Crema de carbassa  
Trita a la francesa amb  
mongetes seques, all i julivert  
Fruita

4 Arròs integral amb salsa de  
verdures  
Pit de pollastre a la planxa  
amb amanida verda  
Fruita

5 Espaguetis a la napolitana  
Hamburguesa vegetal amb  
cigrons saltats  
Fruita



6 Patata, mongetes i pastanaga  
al vapor  
Mandonguilles a la jardinera  
Fruita

7 Estofat de cigrons amb ou dur i  
tomàquet  
Lluç al forn amb patates i ceba  
lougurt

10 Macarrons amb salsa de  
moniato  
Bunyols de bacà llà amb enciam i  
cogombre  
Fruita



11 Crema de carbassó  
Llenties estofades amb xoriço  
Fruita

12 Sopa de pollastre i verdures  
amb fideus  
Trita de calçots i enciam amb  
olives  
Fruita

13 Estofat de mongetes amb  
hortalisses  
Cuixetes de pollastre al forn  
amb xampinyons  
lougurt

14 Amanida completa amb  
formatge fresc i fruita seca  
Arròs de muntanya amb  
costella i carxofa  
Fruita



17 Crema de verdures  
Cigrons guisats amb espinacs i  
ou  
Fruita

18 Arròs integral cremós amb  
xampinyons  
Llimanda al forn amb amanida  
de tomàquet i formatge fresc  
Fruita

19 Llenties estofades  
Pollastre rostit amb amanida  
d'enciam i blat de moro  
Fruita

20 Macarrons integrals amb  
sofregit de l'àvia  
Trita de carbassó amb  
tomàquet al forn  
Fruita

21 Crema de mongetes seques  
i carbassa  
Estofat de gall d'indi amb  
hortalisses  
lougurt



24 Pure de patata i amb formatge  
gratinat  
Trita de tonyina amb amanida  
variada  
Fruita

25 Llenties saltades amb arròs  
Saltxixes de gall d'indi amb  
ceba i tomàquet al forn  
Fruita

26 Espirals amb salsa de verdures  
Salmó al forn amb ceba i  
pebrot  
Fruita

27 Coliflor amb patata  
Rodó de vedella amb bolets  
lougurt

28



Menú certificat per la dietista nutricionista Núria Martínez Boza Num Col (CAT000783)

