

CATERING
*Plat
a taula*
2005



menú escolar 2017 - 2018

Caribel Montero del Amo

Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona.

977 593818

607 518 909

www.platataula.com

info@platataula.com

Menús revisats per Dra. Roser Martí Cid

(Dietista-Nutricionista, Tecnòloga dels Aliments, Dra. en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)

Col·legiada CoDiNuCAT: CAT 000114

www.alimentant.com

info@rosermarti.com

Plat a Taula i Alimentant us presenta els menús per aquest curs escolar 2017-2018.

Aquest dossier consta de la programació de menús per aquest curs on s'inclou el menú mensual detallat amb les coccions i ingredients emprats, tot seguint la Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, elaborada per la Generalitat de Catalunya, on hi figura la freqüència d'aliments recomanada en la programació dels menús escolars (en l'àpat de dinar), segons s'indica en aquesta taula:

Grups d'aliments	Freqüència setmanal
Primers plats	
Arròs ^a	1
Pasta ^{a-b}	1
Llegums ^c	1-2
Hortalisses i verdures (inclouent les patates) ^d	1-2
Segons plats	
Carns	1-3
Peixos	1-3
Ous	1-2
Guarnicions	
Amanides variades	3-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets...)	1-2
Postres	
Fruita fresca i de temporada	4-5
Altres postres (preferentment iogurt. També formatge fresc, quallada, fruita seca, etc.)	0-1
Tècniques culinàries	
Precuinats industrials	≤ 3/mes
Fregits (segons plats)	≤ 2/setmana
Fregits (guarnicions)	≤ 1/setmana
Preparacions càrnies grasses	≤ 1/setmana

^a El consum de **varietats integrals** (també en el cas del pa) és més saludable

^b En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats

^c Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien constituir un plat únic (es poden acompanyar d'una amanida o crema de verdures, per exemple)

^d No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata

A més a més, us adjuntem uns menús tipus per a l'esmorzar i el berenar, així com la recomanació alhora de sopar segons l'àpat que el nen ha realitzat en el menjador escolar.

Desitgem que junts l'alimentació dels nostres petits sigui cada cop més saludable i equilibrada i que des de la vessant familiar vosaltres també eduqueu als vostres fills amb els seus àpats, alhora que compartiu temps amb ells i li dediqueu una estona a la cuina.

No heu d'oblidar però que un estil de vida saludable no es basa només amb l'alimentació, l'activitat física és imprescindible, per això us animem a que l'exerci formi part del vostre dia a dia.

Recordeu... Els hàbits es creen durant la infància, des de casa també hem de ser mestres, especialment en l'àmbit de l'alimentació!!!!



Alimentant
Dietista-Nutricionista
Roser Martí



menú escolar

SETEMBRE · 2017

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

4 5 6 7 8

11 12 13 14 15



Fideuà (brou de peix, pasta, vegetals i sípia)

Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i ou dur)

Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, blat de moro, cranc, tonyina, pastanaga i enciam)

Vichyssoise (patata, porro, llet/nata i ceba)

Bunyols de bacallà amb enciams juliana ECO*, blat de moro, pastanaga i remolatxa

Pollastre a l'ast amb patata al forn

Lluç a la planxa amb tomàquet amanit

Rodó de llom de porc al forn amb xampinyons i ceba

logurt

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

18 19 20 21 22

Puré de pastanaga (pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa

Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)

Arròs a la marinera amb gambetes (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, gambes i musclos)

Mongeta fina amb patata i pastanaga

Amanida de pasta integral (pasta integral, blat de moro, pastanaga, cranc, olives, pernil dolç i formatge)

Gall d'indi al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia, carbassó i pebrot)

Emperador a la planxa amb tomàquet amanit i olives

Truita a la francesa amb enciams juliana ECO* i blat de moro

Escalopa de conill al forn amb salsa de tomàquet i ceba

Lluç arrebossat amb amanida d'enciams juliana, remolatxa i panses

Fruita del temps

Fruita del temps

logurt

Fruita del temps

Fruita del temps

25 26 27 28 29

Arròs amb tomàquet

Mongeta plana amb patata

Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)

Pèsols amb patata, pastanaga i ou dur

Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, tomàquet, olives, formatge, pernil dolç i pernil serrà)

Llom de porc arrebossat amb enciam, blat de moro, pipes i pastanaga

Pollastre al forn amb carbassó i ceba

Filet de lluç al forn amb enciam, blat de moro, pastanaga i cranc

Llonganissa de conill a la planxa amb enciams juliana ECO* i olives

Canelons de tonyina amb salsa de tomàquet (pasta, tonyina, tomàquet i ceba)

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Quallada

Fruita del temps

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 14/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

www.platataula.com

www.alimentant.com

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

***ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada**

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
	VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	AMANIDA
	CARN VERMELLA	PEIX BLANC	OU	PEIX BLAU
	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic
18	19	20	21	22
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
25	26	27	28	29
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:
AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)
ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909
Revisió: 14/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en



menú escolar

OCTUBRE · 2017

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres						
2	3	4	5	6										
Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)		Mongeta plana amb patata		Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)		Puré de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, porro, bleda i albergínia)		Fideus amb carn (pasta, tomàquet, pèsols, ceba i llom de porc)						
Filet de lluç a la planxa amb tomàquet, pipes i blat de moro		Llonganissa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn		Trita de patata amb amanida d'enciams juliana ECO*		Rodó de vedella al forn amb xampinyons, pastanaga, ceba i tomàquet		Empanadilles de tonyina amb enciams juliana, blat de moro i olives						
Fruita del temps		Fruita del temps		logurt		Fruita del temps		Fruita del temps						
9	10	11	12	13	12									
Puré de carbassó (patata, ceba, porro, pastanga i carbassó) amb daus de pa		Llenties amb verdures (llenties, patata, pebrot, pastanaga i ceba)		Spaguettis a la bolonyesa (pasta, carn de vedella i porc, tomàquet i ceba)						Arròs integral amb verdures (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)				
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn i xampinyons		Barretes de lluç amb enciams juliana ECO*, panses i blat de moro		Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert)						Trita de patata amb tomàquet amanit i pipes				
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps				logurt						
16	17	18	19	20	12									
Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, tonyina i ceba)		Sopa d'au amb cigrons (pasta, au, vegetals i cigrons)		Puré de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa						Pèsols amb patata i pastanaga		Arròs a la marinera amb musclos (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix i musclos)		
Raves de calamar amb enciams juliana ECO*, tomàquet i pastanaga		Mandonguilles mixtes porc-vedella a la jardinera (tomàquet, ceba, pèsols, pastanga i xampinyons)		Cuixetes de pollastre a l'ast amb enciams juliana, remolatxa, panses i olives						Trita amb pernil i amanida d'enciam i blat de moro		Filet de mero al forn amb llit de tomàquet i ceba		
Fruita del temps		Fruita del temps		Flam		Fruita del temps		Fruita del temps						
23	24	25	26	27	Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.									
Cigrons amb patata i espinacs		Mongeta fina amb patata i pastanaga		Arròs amb tomàquet						Crema de llegums (llenties, cigrons, patata, mongetes blanques i brou de pollastre)		Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil serrà)		
Trita a la francesa amb tomàquet amanit, cranc i blat de moro		Daus de gall d'indi amb salsa vegetal (tomàquet, pebrot, porro, ceba i all)		Emperador a la planxa amb enciam ECO*, pastanaga, panses i olives						Mandonguilles de conill amb salsa de tomàquet i ceba		Pizza (tomàquet, formatge, pernil dolç)		
Fruita del temps		Fruita del temps		logurt						Fruita del temps		Fruita del temps		
30	31													
Sopa de peix (brou de peix, pasta i vegetals)		Llenties amb arròs												
Llibrets de gall d'indi amb pernil dolç i formatge i tomàquet al forn		Bacallà amb salsa verda i tomàquet amanit												
Fruita del temps		Fruita del temps i castanyes												

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 14/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca

Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil

Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques

Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata

Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

*1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa

*Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)

*Entrepà de formatge, pernil...

*Un iogurt o un got de llet amb musli

*Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS					
Dilluns		Dimarts		Dimecres	
Dijous		Divendres			
2	3	4	5	6	
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
9	10	11	12	13	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	12	VEDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	CARN VERMELLA		PEIX BLAU	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps		Fruita del temps	
16	17	18	19	20	
VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	
CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	
23	24	25	26	27	
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
30	31				
AMANIDA	VERDURA CUITA				
PEIX BLANC	OU				
Làctic	Fruita del temps				

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA. pollastre, gall d'indi, conill i porc

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 14/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

www.plataaula.com

www.alimentant.com

Més info a: Guia de l'Alimentació Saludable en l'Etapa Escolar, Generalitat de Catalunya.

**Menús orientatius*



menú escolar

NOVEMBRE · 2017

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A CATERING Plat a taula apostem per la qualitat! CATERING Plat a taula es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.



Puré de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa

Arròs amb tomàquet

Pollastre al forn amb pera i prunes

Truita de patata amb enciams juliana, cranc, blat de moro i olives

Fruita del temps

logurt

6	7	8	9	10
Fesols amb patata estofats (fesols, patata, tomàquet, ceba i all)	Vichyssoise (patata, porro, lleit/nata i ceba)	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles de vedella i porc)	Patates a la riojana (patata, xoriç, pebrot, ceba i all)	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)
Llonganissa de conill a la planxa amb enciams juliana ECO*, tomàquet i olives	Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet al forn	Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Rodó de llom de porc al forn amb ceba, poma i prunes	Mero a la planxa amb tomàquet, pipes, blat de moro i pastanaga
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
13	14	15	16	17
Puré de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç)	Mongeta fina amb patata i pastanaga	Macarrons integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, formatge i ceba)
Rodó de vedella al forn amb xampinyons i ceba	Lluç a la planxa amb mesclum d'enciams ECO*, cranc, pipes i panses	Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)	Daus de gall d'indi amb tomàquet i ceba	Raves de calamar amb enciam i blat de moro
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
20	21	22	23	24
Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)	Sopa d'au amb cigrons i ou trinxat (brou d'au, pasta, cigrons, ou i vegetals)	Mongeta plana amb patata	Arròs a la cassola (arròs, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, tomàquet i costella de porc)	Entremes amb niu d'enciams juliana i pa integral amb tomàquet (enciam, pastanaga, formatge i pernil dolç, pa integral)
Filet de lluç amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit, olives i cranc	Escalopa de conill al forn amb llet de carxofa i ceba	Truita de patata amb enciams juliana ECO* i blat de moro	Canelons de carn (carn mixta porc/vedella, pasta, beixamel i formatge)
Fruita del temps	Quallada	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
27	28	29	30	
Llenties amb arròs	Puré de carbassó (patata, porro, ceba i carbassó) amb daus de pa	Arròs a la marinera (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia)	Mongeta fina amb patata i pastanaga	
Emperador a la planxa amb tomàquet al forn	Llibrets de gall d'indi amb pernil dolç i formatge i tomàquet amanit	Filet de lluç a la planxa amb enciam juliana, blat de moro i olives	Mandonguilles de conill a la jardineria (tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga i xampinyons)	
Fruita del temps	Natilles	Fruita del temps	Fruita del temps	

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 14/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
		1	2	3	
			AMANIDA	VERDURA CUITA	
			PEIX BLAU	PEIX BLANC	
			Làctic	Fruita del temps	
6	7	8	9	10	
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	CARN VERMELLA	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
13	14	15	16	17	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
20	21	22	23	24	
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
27	28	29	30		
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA		
CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU	PEIX BLANC		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		

Recomanacions en el sopar, podem considerar/inclore com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

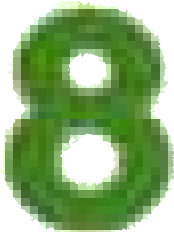
*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

1

Fideuà (pasta, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)

Truita a la francesa amb enciam ECO*, pastanaga i panses

Fruita del temps

4	5	6	7	8
Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)	Mongeta plana amb patata		Macarrons a la bolonyesa (pasta, carn de vedella i porc, tomàquet i ceba)	
Llonganissa de porc a la planxa amb enciam, blat de moro, pastanaga, olives i cranc	Cuixa de pollastre al forn amb poma i prunes		Ou ferrat amb enciam ECO*, remolatxa, pipes i panses	
Quallada	Fruita del temps		Fruita del temps	
11	12	13	14	15
Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa	Arròs amb tomàquet	Mongeta fina amb patata	Spaguettis a la carbonara (pasta, nata, bacó i ceba)
Mero a la planxa amb enciam, blat de moro, panses, pipes i olives	Mangondilles mixtes de porc-vedella amb salsa de tomàquet i daus d'albergínia i ceba	Truita a la francesa amb formatge i enciam, pastanaga, olives i tomàquet	Escalopa de conill al forn amb salsa de xampinyons (xampinyons, ceba i brou d'au)	Empanadilla de tonyina amb tomàquet amanit
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
18	19	20	21	22
Purè de pastanaga (pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles de vedella i porc)	Mongeta plana amb patata i pastanaga	Llenties amb arròs	Entremes amb niu d'enciams juliana i pa integral amb tomàquet (enciam, pastanaga, formatge i pernil dolç, pa integral)
Rodó de gall d'indi amb tomàquet, pèsols i ceba	Bacallà al forn amb carxofes	Pollastre a l'ast amb tomàquet amanit	Truita a la francesa amb enciam ECO*, pastanaga, panses i pipes	Pizza (tomàquet, formatge, pernil dolç) i barretes de lluç
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps i polvorons
25	26	27	28	29



Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 15/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
				VERDURA CUITA
				CARN BLANCA
				Fruita del temps
4	5	6	7	8
VERDURA CUITA	AMANIDA	6	VERDURA CUITA	8
PEIX BLAU	OU		PEIX BLANC	
Fruita del temps	Làctic		Fruita del temps	
11	12	13	14	15
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
18	19	20	21	22
AMANIDA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
OU	CARN VERMELLA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	OU
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
25	26	27	28	29



Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 15/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114



menú escolar

GENER · 2018

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Cigrons amb verdures (cigrons, patata, ceba, carbassó, pastanaga i pebrot)	Arròs integral amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet)	Sopa de peix amb gambetes (morralla, pasta i gambes)	Mongeta plana amb patata i pastanaga	Spaguettis a la bolonyesa (pasta, carn de porc i vedella, tomàquet i ceba)					
Truita amb pernil dolç i formatge i tomàquet amanit	Rap amb salsa romesco (tomàquet, fruits secs, pa, all pebrot)	Hamburguesa de pollastre a la planxa amb patata al forn i tomàquet amanit	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i ceba	Barretes de lluç amb juliana d'enciams i blat de moro					
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps					
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Purè de pastanaga (pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa	Sopa de carn amb mandonguilles (porc, vedella, au, vegetals i pasta)	Patates a la riojana (patata, xoriç, pebrot, ceba i all)	Crema de llegums (llenties, cigrons, patata, mongetes blanques i brou de pollastre)	Paella mixta (arròs, pèsols, ceba, pebrot, brou de carn d'au, pollastre i musclos)					
Pollastre al forn amb tomàquet i ceba	Rodó de gall d'indi al forn amb ceba, poma i prunes	Lluç a la planxa amb mesclum d'enciams, remolatxa, pipes i tomàquet	Truita de patata amb amanida d'enciam, cranc, blat de moro i pastanaga	Calamar a la romana amb tomàquet, pastanaga i olives					
Fruita del temps	Fruita del temps	Natilles	Fruita del temps	Fruita del temps					
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Sopa d'au amb ou trinxat i cigrons (au, vegetals, pasta, cigrons, vedella)	Mongeta fina amb patata	Paella marinera (arròs, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Espirals integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, formatge i ceba)					
Llonganissa de porc a la planxa amb patates fregides i enciam i blat de moro	Escalopa de conill amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)	Filet de mero a la planxa amb tomàquet amanit i olives	Emperador al forn amb salsa de tomàquet i ceba	Ou ferrat amb enciams juliana, blat de moro i pipes					
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps					
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Arròs amb tomàquet	Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa	Cigrons amb patata i espinacs							
Empanadilles de tonyina amb enciam, blat de moro i olives	Mandonguilles de conill amb carxofes, tomàquet i ceba	Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro							
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps							

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 15/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i

www.platataula.com

www.alimentant.com

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

***ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada**

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
PASTA (SOPA)	AMANIDA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA
CARN BLANCA	CARN BLANCA	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
15	17	18	19	20
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	OU	CARN VERMELLA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
22	24	25	26	27
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
29	30	31		
VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)		
CARN BLANCA	OU	CARN VERMELLA		
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		

Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 15/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en



menú escolar

FEBRER · 2018

Dilluns			Dimarts			Dimecres			Dijous			Divendres		
									1			2		
									Coliflor amb patata, formatge i beixamel		Macarrons a la bolonyesa (pasta, carn de porc i vedella, tomàquet i ceba)			
									Llom a la planxa amb tomàquet amanit		Truita a la francesa amb enciam, blat de moro, pastanaga i olives			
									Fruita del temps		Fruita del temps			
5			6			7			8			9		
Crema de llegums (lenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)			Sopa de carn amb ou trinxat (porc, vedella, au, ou, vegetals i pasta)			Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, tonyina i ceba)			Mongeta fina amb patata i pastanaga			Paella valenciana (arròs, mongeta seca i verda, pebrot, pèsols, julivert, tomàquet, brou d'au i pollastre)		
Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro			Escalopa de conill amb xampinyons, pèsols i ceba			Emperador forn amb enciam, pastanaga i olives			Pit de pollastre a la planxa amb enciams juliana, blat de moro, cranc i olives			Lluç arrebossat amb tomàquet al forn		
Fruita del temps			Fruita del temps			Iogurt			Fruita del temps			Fruita del temps		
12			13			14			15			16		
Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)			Raviolis de carn amb tomàquet i formatge			Mongeta plana amb patata			Pèsols amb patata, pastanaga i ou dur			Arròs integral amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, xampinyons i tomàquet)		
Mero a la planxa amb enciam, blat de moro i pastanaga			Truita de patata amb mesclum d'enciams, blat de moro i olives			Llibrets de gall d'indi amb pernil i formatge i tomàquet amanit			Pollastre al forn amb xampinyons, carxofa i ceba			Mandonguilles mixtes (porc-vedella) amb salsa de tomàquet i ceba		
Fruita del temps			Fruita del temps			Quallada			Fruita del temps			Fruita del temps		
19			20			21			22			23		
Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, olives, formatge i pernil dolç)			Purè de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)			Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles de vedella i porc)			Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)			Fideus a la marinera (pasta, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia)		
Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)			Rodó de llom de porc al forn amb carxofes i ceba			Pollastre arrebossat amb enciam, tomàquet i pastanaga			Rap al forn amb llet de carbassó i ceba			Bacallà a la planxa amb tomàquet amanit, blat de moro i pipes		
Fruita del temps			Fruita del temps			Iogurt			Fruita del temps			Fruita del temps		
26			27			28								
Vichyssoise (patata, llet/nata, porros i ceba)			Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)			Mongeta fina amb patata i pastanaga								
Daus de gall d'indi al forn amb albergínia, carbassó i ceba			Lluç a la planxa amb enciams juliana, tomàquet i olives			Pollastre a l'ast amb tomàquet amanit, cranc i pastanaga								
Fruita del temps			Fruita del temps			Natilles								

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 15/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

www.platataula.com

www.alimentant.com

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

***ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada**

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA
			PEIX BLAU	PEIX BLANC
			Fruita del temps	Fruita del temps
5	6	7	8	9
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA
PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic
12	13	14	15	16
PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	AMANIDA
CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Làctic
19	20	21	22	23
VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
26	27	28		
AMANIDA	PASTA (SOPA)	PASTA (SOPA)		
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU		
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps		

Recomanacions en el sopar, podem considerar/inclore com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...



menú escolar

MARÇ · 2018

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la qualitat! **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

1	2
Arròs a la cassola (arròs, psatanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, tomàquet i costella de porc)	Amanida verda amb embotit (enciam, pastanaga, blat de moro, tomàquet, olives, formatge, pernil dolç i serrà)
Truita a la francesa amb patata al caliu	Lassanya de carn amb salsa de tomàquet (pasta, porc, salsa de tomàquet, ceba i formatge)
Fruita del temps	Fruita del temps

5	6	7	8	9
Purè de carbassó (patata, porro, ceba i carbassó) amb daus de pa	Spaguettis a la carbonara (pasta, nata, ceba i bacó)	Olla barrejada (pasta, ceba, pastanaga, porro, api, patata, cigrons, botifarra, mandonguilles vedella/porc)	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)	Arròs amb sípia (arròs, brou de peix, ceba, pebrot, tomàquet i sípia)
Rodó de llom al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, albergínia i pebrot)	Mero a la planxa amb enciam ECO* i pastanaga	Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro	Estofat de vedella amb ceba, carxofa, pastanaga i xampinyons	Truita de patata amb mesclum d'enciams, blat de moro i olives
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps

12	13	14	15	16
Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)	Mongeta plana amb patata	Arròs amb verdures (arròs, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, xampinyons, tomàquet i carxofa)	Sopa de peix amb gambetes (pasta, morralla i gambes)	Entremes amb niu d'enciams juliana ECO* i pa integral amb tomàquet (enciam ECO*, pastanaga, formatge i pernil dolç, pa integral)
Lluç a la planxa amb enciams juliana ECO*, remolatxa, blat de moro i olives	Daus de gall d'indi amb verdures (tomàquet, pebrot, porro, ceba i all)	Truita a la francesa amb patates fregides i tomàquet amanit	Rodó de vedella amb xampinyons, pèsols i pastanaga	Canelons de tonyina amb salsa de tomàquet (pasta, tonyina, tomàquet i ceba)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps

29	20	21	22	23
Purè de pastanaga (patata, porro, ceba i pastanaga) amb daus de pa	Arròs amb tomàquet	Tallarins integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, ceba i formatge)	Fesols amb patata estofats (fesols, patata, tomàquet, ceba i all)	Sopa de carn amb ou trinxat (pasta, porc, vedella au, vegetals i ou)
Mandonguilles de conill a la jardineria (tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga i xampinyons)	Bacallà al forn amb llit de ceba i albergínia	Emperador a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro	Ous al plat (ou, tomàquet, pèsols i bacó) i enciams juliana	Pit de pollastre arrebossat amb tomàquet amanit, panses i pipes
Fruita del temps	Fruita del temps	Crema catalana	Fruita del temps	Fruita del temps



Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous		Divendres
			1	2	
			VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
			CARN BLANCA	PEIX BLANC	
			Fruita del temps	Fruita del temps	
6	7	8	9	10	
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
12	13	14	15	16	
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
19	20	21	22	23	
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
PEIX BLAU	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	PEIX BLANC	
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
26	27	28	29	30	



Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
	Cigrons amb patata i espinacs	Paella marinera (arròs, tomàquet, pèsols, ceba, brou de peix i sípia)	Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus	Macarrons a la bolonyesa (pasta, carn de porc i vedella, tomàquet i ceba)
	Rap a la planxa amb tomàquet amanit i blat de moro	Llonganissa de conill a la planxa amb tomàquet amanit	Gall d'indi al forn amb samfaina (tomàquet, ceba, pebrot i albergínia)	Barretes de lluç amb enciams juliana ECO*, tomàquet i olives
	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
9	10	11	12	13
Purè de verdures (mongeta verda, patata, bròquil, pastanaga, ceba i porro)	Llenties amb arròs	Mongeta fina amb patata i pastanaga	Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, tonyina i ceba)	Amanida verda amb pernil dolç, pernil serrà i formatge
Rodó de vedella al forn xampinyons i ceba	Mero al forn amb salsa de tomàquet i ceba	Pollastre a l'ast amb patates xips i juliana d'enciams ECO*	Croquetes de carn d'olla amb mesclum d'enciams, blat de moro i olives	Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou)
Fruita del temps	Fruita del temps	Quallada	Fruita del temps	Fruita del temps
16	17	18	19	20
Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot)	Vichyssoise (patata, llet/nata, porros i ceba)	Paella valenciana (arròs, mongeta seca i verda, pebrot, pèsols, julivert, tomàquet, brou d'au i pollastre)	Mongeta plana amb patata	Sopa de peix amb gambetes (pasta, brou de peix, gambetes i vegetals)
Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert)	Gall d'indi al forn amb pera, prunes i niu d'enciams juliana	Raves de calamar amb enciam ECO*, pastanaga i pipes	Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb enciams juliana, tomàquet, pastanaga i pipes
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Natilles
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet	Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata)	Mongeta fina amb patata i pastanaga	Sopa d'au amb pilotetes de vedella (au, vegetals, pasta i vedella)	Entremes amb niu d'enciams juliana ECO* i pa integral amb tomàquet (enciam ECO*, pastanaga, xoriç, pernil serrà, pa integral)
Escalopa de conill al forn amb ceba, albergínia i llet de patata	Emperador a la planxa amb enciams juliana ECO*, blat de moro i olives	Rodó de llom de porc al forn amb tomàquet amanit i blat de moro	Truita de patata amb tomàquet al forn	Pizza (tomàquet, formatge, pernil dolç)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
30				
Pèsols amb patata, pastanaga i ou dur				
Llonganissa de pollastre a la planxa amb enciams juliana ECO*, pastanaga, olives i blat de moro				
Fruita del temps				

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
2	3	4	5	6	
	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
	OU	PEIX BLANC	PEIX BLAU	CARN BLANCA	
	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
9	10	11	12	13	
AMANIDA	AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	PEIX BLAU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	
16	17	18	19	20	
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	PEIX BLAU	CARN BLANCA	OU	PEIX BLANC	
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
23	24	25	26	27	
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	
OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	PEIX BLAU	OU	
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	
30					
PASTA (SOPA)					
PEIX BLANC					
Fruita del temps					

Recomanacions en el sopar, podem considerar/inclore com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:

CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)

Codi col·legiada: CAT000114



menú escolar

MAIG · 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
		Arròs integral amb verdures (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, carxofa, xampinyons i tomàquet) Lluç a la planxa amb tomàquet amanit i pipes logurt	Coliflor amb patata, beixamel i formatge Escalopa de conill amb samfaina (ceba, tomàquet, albergínia i pebrot) Fruita del temps	Fideus a la marinera (pasta, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia) Calamar a la romana amb mesclum d'enciams, pastanaga, cranc i pipes Fruita del temps
7	8	9	10	11
Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba) Lluç arrebossat amb mesclum d'enciams, pastanaga, panses i pipes Fruita del temps	Mongeta fina amb patata i pastanaga Rodó de gall d'indi amb tomàquet al forn i llet de ceba Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Truita de patata amb enciams juliana, blat de moro i olives Fruita del temps	Purè de carbassa ECO* (carbassa ECO*, pastanaga, patata, porro i ceba) amb daus de pa Estofat de vedella a la jardinera (vedella, pèsols, xampinyons i ceba) Fruita del temps	Macarrons amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba i tonyina) Bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita del temps
14	15	16	17	18
Vichyssoise (patata, nata/llet, porros i ceba) Llom de porc arrebossat amb xampinyons i verdures saltejades Fruita del temps	Cigrons estofats amb patata i salsa de tomàquet Hamburguesa de conill a la planxa amb patates xips i niu d'enciams juliana ECO* Fruita del temps	Mongeta plana amb patata Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Flam Fruita del temps	Amanida de pasta (pasta, blat de moro, pastanaga, cranc, olives, pernil dolç i formatge) Rap al forn amb salsa romesco (brou de peix, gamba i crustacis, pa, farina, fruits secs, ceba, all i julivert) Fruita del temps	Amanida verda amb pernil dolç, pernil serrà i formatge Arròs a la cubana (arròs, tomàquet i ou) Fruita del temps
21	22	23	24	25
Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i ou dur) Gall d'indi al forn amb poma i prunes Fruita del temps	Spaguettis integrals a la napolitana (pasta integral, tomàquet, ceba i formatge) Mandonguilles de pollastre a la jardinera (tomàquet, ceba, pèsols, pastanaga i xampinyons) Fruita del temps	Llenties amb arròs Emperador a la planxa amb enciams juliana ECO*, pastanaga, blat de moro, remolatxa, panses i pipes Fruita del temps	Purè de carbassó (patata, porro, ceba i carbassó) amb daus de pa Llom a la planxa i mesclum d'enciams, panses i pipes logurt	Paella marinera amb musclos i gambes (arròs, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, gambes i musclos) Bunyols de bacallà amb niu d'enciams juliana, pastanaga i olives Fruita del temps
28	29	30	31	
Cigrons amb verdures (cigrons, pastanaga, ceba, tomàquet i pebrot) Truita a la francesa amb tomàquet amanit, pastanaga i blat de moro Fruita del temps	Mongeta fina amb patata Rodó de vedella al forn amb xampinyons, pèsols i pastanaga Fruita del temps	Arròs amb sípia (arròs, brou de peix, ceba, pebrot, tomàquet i sípia) Mero a la planxa amb enciams juliana, blat de moro i pipes logurt	Crema de llegums (llenties, mongeta blanca, brou de pollastre, pebrot, pastanaga i patata) Hamburguesa de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita del temps	

Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme)
Codi col·legiada: CAT000114

www.platataula.com

www.alimentant.com

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

***ECO: productes procedents d'agricultura ecològica certificada**

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
		VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
		CARN VERMELLA	PEIX BLAU	CARN BLANCA
		Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
7	8	9	10	11
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	VERDURA CUITA
OU	PEIX BLANC	CARN BLANCA	PEIX BLAU	OU
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
14	15	16	17	18
AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA
PEIX BLAU	PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps
21	22	23	24	25
AMANIDA	AMANIDA	VERDURA CUITA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	PEIX BLANC	CARN BLANCA
Làctic	Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
28	29	30	31	
PASTA (SOPA)	AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	
PEIX BLANC	OU	CARN BLANCA	OU	
Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps	Làctic	

Recomanacions en el sopar, podem considerar/inclore com a:
AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...
VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...
PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).
PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador
PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...
CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec
CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc
LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)
ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM:
CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

*Fruita del temps segons disponibilitat al mercat, grau de maduresa i estat de la mateixa. Sempre garantint varietat de fruites setmanals i un òptima qualitat. Utilitzem productes frescos i d'alta qualitat en l'elaboració de cada menú: fruites i verdures fresques i de temporada, ous, carns i derivats frescos. A **CATERING Plat a taula** apostem per la **qualitat!** **CATERING Plat a taula** es reserva el dret de modificar els seus menús si per causes alienes ho considerés convenient.*

1

Entremes amb niu d'enciams juliana ECO* i pa integral amb tomàquet (enciam ECO*, pastanaga, formatge, pernil serrà, pa integral)

Fideus a la marinera (pasta, ceba, all, julivert, tomàquet, brou de peix, musclos, gambes i sípia)

Fruita del temps

4	5	6	7	8
Purè de carbassó (patata, ceba, carbassó i porro) amb daus de pa	Espirals amb tonyina (pasta, tomàquet, ceba i tonyina)	Arròs amb tomàquet	Mongeta plana amb patata	Llenties amb verdures (llenties, patata, carbassó, pastanaga i ceba)
Escalopa de conill amb xampinyons i ceba	Truita de patata amb tomàquet amanit, blat de moro i olives	Emperador la planxa amb mesclum d'enciams, cranc, pipes i panses	Rodó de gall d'indi al forn amb salsa de tomàquet i ceba	Barretes de lluç amb patates xips i juliana d'enciams ECO*
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
11	12	13	14	15
Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, ou dur, cranc, pastanaga, formatge i pernil serrà)	Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta verda, pèsols, tonyina i ou dur)	Arròs integrals amb verdures (arròs integral, pastanaga, pèsols, ceba, carbassó, xampinyons, tomàquet i carxofa)	Purè de pastanaga (patata, porro, ceba i pastanaga) amb daus de pa	Amanida verda amb blat de moro, cranc i pastanaga
Mero al forn amb lliit de patata i tomàquet	Pollastre a l'ast amb enciams juliana, pastanaga, remolatxa i olives	Truita a la francesa amb enciams juliana, pastanaga, cranc i olives	Rodó de vedella al forn amb xampinyons i ceba	Lassanya de carn de porc amb salsa vegetal (pasta, porc, brou d'au, ceba, carbassó, tomàquet i formatge)
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt	Fruita del temps	Fruita del temps
18	19	20	21	22
Purè de verdures (mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, porro, bleda i albergínia)	Llenties amb arròs	Mongeta fina amb patata	Pèsols amb patata, pastanaga i ou dur	Amanida verda amb blat de moro, cranc, tonyina, olives, pernil salat, tomàquet i pastanaga
Mandonguilles de conill amb salsa de tomàquet (carn de vedella, tomàquet i ceba)	Filet de lluç a la planxa amb mesclum d'enciams ECO*, pastanaga i olives laminades	Llom de porc al forn amb samfaina (tomàquet, pebrot, ceba i albergínia)	Bacallà a la planxa amb tomàquet amanit i pipes	Pizza (tomàquet, formatge, pernil dolç) i pollastre arrebossat
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Gelat de llet
25	26	27	28	29



Caribel Montero del Amo Polígono Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114

Recomanacions (Esmorzar, Berenar i Sopar)

Us volem ajudar en l'alimentació dels vostres fills per això us recomanem:

EXEMPLES D'ESMORZARS I MIG MATÍ:

- *Llet amb torrades i melmelada / Poma i un grapat de fruita seca
- *Bol de iogurt amb daus de pera i musli / Entrepà de pernil
- *Llet amb cereals rics en fibra / Plàtan i un grapat de fruites seques
- *Macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli / Pa amb xocolata
- *Pa amb tomàquet i formatge / Pera i un iogurt líquid

EXEMPLES DE BERENARS:

- *1 o 2 peces de fruita fresca i bastonets de pa
- *Un grapat de fruites seques (nous, ametlles, avellanes...)
- *Entrepà de formatge, pernil...
- *Un iogurt o un got de llet amb musli
- *Macedònia de fruites fresques amb iogurt



SOPARS					
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
				1	VERDURA CUITA
					PEIX BLAU
					Fruita del temps
4	5	6	7	8	
AMANIDA	VERDURA CUITA	VERDURA CUITA	AMANIDA		PASTA (SOPA)
PEIX BLANC	CARN BLANCA	CARN VERMELLA	OU		CARN BLANCA
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		Fruita del temps
11	12	13	14	15	
AMANIDA	PASTA (SOPA)	VERDURA CUITA	AMANIDA		VERDURA CUITA
CARN BLANCA	PEIX BLAU	CARN BLANCA	PEIX BLANC		OU
Làctic	Fruita del temps	Fruita del temps	Làctic		Fruita del temps
18	19	20	21	22	
AMANIDA	VERDURA CUITA	AMANIDA	PASTA (SOPA)		VERDURA CUITA
OU	CARN BLANCA	OU	CARN BLANCA		PEIX BLAU
Làctic	Fruita del temps	Làctic	Fruita del temps		Fruita del temps
25	26	27	28	29	



Recomanacions en el sopar, podem considerar/incloure com a:

AMANIDA: enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa, blat de moro, api, carbassó, xampinyons, fruits secs, llavors, gaspatxo...

VERDURA CUITA: mongeta verda, bròquil, bledes, espinacs, col-i-flor, carxofa, escalivada, menestra, purés de verdures...

PASTA (SOPA): brou amb verdures i peix o carn, s'aconsella però prèviament desgrassat, també podríem emprar en comptes de pasta: arròs o patata o altres cereals, tot dependrà de l'aliment consumit en l'àpat del dinar (intentarem donar varietat a l'infant).

PEIX BLAU: tonyina, salmó, verat, sardina, seitó, moll i emperador

PEIX BLANC: lluç, llenguado, rap, orada, llobarro, peluda...

CARN VERMELLA: vedella, xai i ànec

CARN BLANCA: pollastre, gall d'indi, conill i porc

LÀCTIC: iogurt, formatges tendres i quallades (no es pot considerar un bon làctic natilles, flams ni postres amb molt greix i sucre)

ELS SEGONS PLATS (PLATS PROTEICS) TAMBÉ ES PODEN SUBSTITUIR PER ALIMENTS PROTEICS D'ORIGEN VEGETAL COM: CIGRONS, LLENTIES I MONGETA SECA o bé TOFU, TEMPEH, SEITÁN...

Caribel Montero del Amo Polígon Venta Nova, C/ l'Ampolla 70-73, 43894 Camarles, Tarragona. 977 593818 607 518 909

Revisió: 16/08/17 per Dra. Roser Martí Cid (Dipl. en Nutrició Humana i Dietètica, Llic. en Ciència i Tecnologia dels Aliments, Doctora en Nutrició i Metabolisme, Màster en Nutrició i Metabolisme) Codi col·legiada: CAT000114