

Menú de Març 2017 «ESCOLA LLUIS VIVES»



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

K P H L

2

K P H L

3

Arròs amb sofregit de tomàquet natural, poma i porro «Pinxits» de gall dindi rostits amanida variada fruita

K P H L

4

Mongeta verda amb patata Canelons de l'àvia gratinats fruita de temporada

K P H L

5

Llenties ecològiques estofades amb sofregit de verdures Truita de tonyina iogurt natural ensucrat

K P H L

6

Tallarins ecològics amb salsa carbonara Llom sajonia al forn «enciam, mezclum, pastanaga i olives» fruita

K P H L

7

Crema de carbassó amb rostes Pit de pollastre empanat amb xips fruita

K P H L

8

Mongeta blanca estofades amb verdures Truita francesa amb rodanxa de formatge amanida variada fruita

K P H L

9

Arròs tres delícies «pernil dolç, pèsols i truita» Bacallà a la llauna «al forn» «enciam, tomàquet, pastanaga i olives» fruita de temporada

K P H L

10

Brou de verdures amb pasta Tall rodó de vedella amb salsa de verdures iogurt «La fageda» de maduixa

K P H L

13

Arròs amb sofregit de tomàquet natural, poma i porro Medalló de lluç amb salsa verda amanida variada fruita

K P H L

14

Brou de peix «lluç i rap» amb pasta pinyol Pernilets de pollastre amb allada al forn amanida variada fruita

K P H L

15

Cigrons ecològics estofats amb verdures Ous amb beixamel «enciam, llombarda, blat de moro i olives» fruita

K P H L

16

Mongeta verda extrafina amb patates Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita de temporada

K P H L

17

CIUTATS DEL MÓN «TOKIO» Espaguetis Yakisoba amb verdures i gambes Pollastre Teriyaki Dorayaki

K P H L

20

Vichyssoise «crema tèbia de porro» Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet fruita

K P H L

21

DIA INTERNACIONAL DEL «COCIDO» Brou de carn amb cigrons «Tortitas de bacalao» «enciam, tomàquet, blat de moro i olives» fruita

K P H L

22

Patates estofades amb verdures Pollastre a la planxa «enciam, cogombre, tomàquet i olives» fruita

K P H L

23

Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa «enciam, mezclum, pastanaga i olives» Maduixes amb rajolí de xocolata

K P H L

24

Pasta ecològica amb salsa de bolets Filet de lluç al forn amb daus de verduretes iogurt de macedònia

K P H L

27

Fideuà de la casa Daus de carn de vedella rostida amb patates fruita

K P H L

28

DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Llenties ecològiques estofades amb arròs i verdures Croquetes d'espinacs amanida variada fruita

K P H L

29

Arròs amb salsa de tomàquet Filet de Castanyola amb salsa mediterrània «enciam, llombarda, pastanaga i olives» fruita

K P H L

30

Mongeta verda rodona amb patata Pit de pollastre al fungi «al forn amb xampinyons» fruita de temporada

K P H L

31

Amanida de llacets tricolor «tonyina, daus de tomàquet, blat de moro i olives amb vinagreta» Truita francesa amb rodanxa de pernil dolç «ANYS I ANYS...» Pa de pessic de llimona iogurt natural ensucrat

K P H L

Pa integral dos cops a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies al ou: la truita es substituirà per truita de maicena, llet i patates.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: és farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia a les llegums: es substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: Es substituirà per pollastre.
L'oli que s'utilitza per cuinar és de girasol alt oleic.
 En la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i els segons es substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

CIUTATS DEL MÓN «TOKIO»

Espaguetis Yakisoba



Pollastre Teriyaki



Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Proposta de sopars- Març 2017



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 	2 	3
6 	7 	8 	9 	10
13 	14 	15 	16 	17
20 	21 	22 	23 	24
27 	28 	29 	30 	31

Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

Recomanacions

En el sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

Bon profit!