

Menú de Juny 2017 – Escola PAU CASALS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Pa integral un cop a la setmana

***CLOENDA DE 6è: els nens de 6è tindran un menú especial**

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.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es 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 gira-sol 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.

Salses i sofregits

Amanida Campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, all i oli d'oliva.
Salsa carbonara: Sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: nous, alfàbrega, orenga, pebra blanca, sal i oli d'oliva verge.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa Jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

K P H L

K P H L

K P H L

Cigrons **ecològics** de l'àvia
«tomàquet i pernil dolç»
Salsitxes de vedella
a la planxa
amanida variada
fruita de temporada

Vichyssoise
«crema tèbia de porro»
Pizza de tonyina
fruita

FESTA
K P H L

Pasta **ecològica**
amb salsa carbonara
Hamburguesa **de poltre**
a la planxa
amanida variada
fruita

Amanida russa
Pollastre al fungi
«al forn amb xampinyons»
iogurt de llimona **«La Fageda»**

Brou de verdures amb pasta
Bacallà a la llauna «al forn»
«enciam, llombarda,
blat de moro i olives»
fruita de temporada

Llenties **ecològiques**
estofades amb verdures
Ous al plat
fruita

Arròs melós
Lluç arrebossat
amanida variada
fruita

Mongetes **ecològiques**
saltejades amb all i julivert
Truita de carbassó
amanida variada
fruita

Pasta amb sofregit de
tomàquet natural, poma i porro
Pernils de pollastre
al forn amb allada i xips
gelat

Amanida campera
Salmó al forn
«enciam, cherry i olives»
fruita de temporada

Mongeta verda perona
amb patata i bròquil
Mandonguilles de vedella
a la jardineria
«ANYS I ANYS...»
pa de pessic i fruita

Pasta **ecològica**
amb salsa pesto
Truita francesa amb rodanxa
de formatge i amanida variada
fruita

FESTA DE L'AIGUA
Hamburguesa de pollastre
amb patates fregides
Refresc
Postre làctic

***CLOENDA DE 6è**
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
«enciam, mesclum,
pastanaga i olives»
fruita

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

Programació de Dietes 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 de Juny 2017



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

21

22

23

24

25

FESTA

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!