Menú de Gener 2018 «Escola Pau Casals»

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 **VACANCES DE NADAL** K P H L	2 K P H L	3 **VACANCES DE NADAL** K P H L	4 K P H L	5 **VACANCES DE NADAL** K P H L
8 Brou de carn amb galet petit Escalopa de pollastre arrebossat Préssec en almívar K P H L	9 Arròs amb costelles Anelles toves de calamar a la planxa amanida variada fruita K P H L	10 Pèsols amb pernil curat Daus de carn de vedella rostida amb patates iogurt de macedònia K P H L	11 **Cigrons ecològics** estofats amb espinacs Truita francesa amb rodanxa de formatge amanida variada fruita de temporada K P H L	12 Espaguetis amb salsa de tomàquet Medalló de lluç al forn «all i julivert» amanida variada fruita K P H L
15 Escudella catalana amb pasta i **llegum ecològica** Truita de patates «enciam, llombarda, pastanaga i blat de moro» fruita K P H L	16 Arròs tres delícies «pernil dolç, truita i pèsols» Bacallà a la llauna al forn fruita K P H L	17 Macarrons amb salsa pesto «de bròquil» Pernilets de pollastre al forn amanida variada i xips iogurt natural ensucrat **«La Fageda»** K P H L	18 Crema de carbassa Hamburguesa **de poltre** amb salsa de tomàquet fruita de temporada K P H L	19 **Mongetes ecològiques** estofades amb verdures Abadejo arrebossat amanida variada fruita K P H L
22 **Llenties ecològiques** estofades amb verdures i xoriço Salmó al forn amb amanida fruita K P H L	23 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Espaguetis amb salsa de tomàquet Croquetes d'espinacs amanida variada fruita K P H L	24 Crema de carbassó amb rostes Daus de rap a la marinera «salsa de verdures» iogurt de maduixa K P H L	25 Brou de peix «lluç i rap» amb pasta pinyol Salsitxes de porc amb ceba i pebrot fruita de temporada K P H L	26 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de tonyina amb amanida fruita **ANYS I ANYS...** pa de pessic de taronja K P H L
29 Mongeta perona amb patata i bròquil Pintxitos de gall dindi rostits fruita K P H L	30 Crema de llegums **«cigrons i mongetes ecològiques»** Ous amb beixamel amanida variada fruita K P H L	31 Espaguetis amb sofregit de tomàquet, poma i porro Filet de porc «solomillo» amb salsa de poma iogurt de llimona 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

El Menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

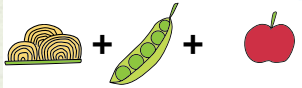
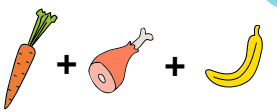
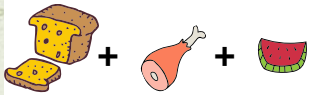
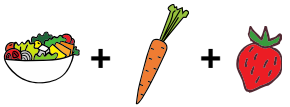
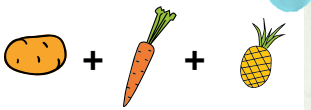
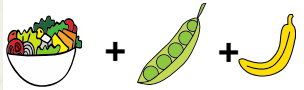
Al·lèrgies al ou: la truita es substituirà per truita de maicena, llet i patates.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: és farà aquest 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 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 sal 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 girs-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa Jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es

Proposta de sopars de Gener 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 VACANCES DE NADAL	2	3 VACANCES DE NADAL	4	5 VACANCES DE NADAL
8	9	10 	11	12 
15	16 	17 	18	19
22	23	24	25 	26 
29	30	31		

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

Grups d'aliments

Verdures:

Hortalisses:

Llegums:

Peixos:

Carns:

Fruites:

Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals

Ou:

Làctics:

Bon profit!

El Menú del Petit S.L.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – Barcelona. T. 936 377850 | info@menudelpetit.es

www.elmenudelpetit.es