

Menú de Juny 2018 «Escola Sant Climent»



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

K P H L

4
Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa de pollastre amb salsa de carn fruita

11
Espaguetis amb salsa carbonara
Pollastre de corral amb hummus i bastonets de pastanaga fruita

18
Macarrons integrals bolonyesa
Salmó al forn «enciam, mesclum, tomàquet i olives» fruita

25

K P H L

5
Brou de carn amb pistons
Pollastre al forn amb xampinyons fruita

12
 Bròquil amb mongeta perona i patata
Salmó al forn amanida variada fruita

19
Mongeta blanca estofada amb hortalisses
Truita de carbassó «enciam, llombarda, pastanaga i blat de moro» fruita

26
K P H L

K P H L

6
 Macarrons integrals amb salsa pesto «amb bròquil»
Bacallà a la llauna «tomàquet cherry, pastanaga i olives» gelat

13
Cigrons de l'àvia «tomàquet i pernil dolç»
Truita de patates amanida variada fruita

20
Vichyssoise
Tall de llim fresc amb hummus d'albergínia «piquitos de pa»
ANYS I ANYS...
Pa de pessic de taronja i fruita

27
VACANCES
K P H L

K P H L

7
Pèsols amb patata
Pintxitos de gall dindi rostits
Gazpacho fruita de temporada

14
Brou de pollastre amb pasta
Medalló de lluç al forn amb all i julivert «enciam, tomàquet i pastanaga» fruita de temporada

21
FESTA DE L'AIGUA
Fingers de pollastre amb patates fregides i refresc «Bastonets de cogombre i pastanaga» Postre làctic

28
D'ESTIU
K P H L

1
Amanida russa amb oli d'oliva
Lluç amb salsa verda «enciam, pastanaga, tomàquet i olives» iogurt de maduixa

8
Llenties estofades amb sofregit de verdures
Ous amb beixamel «enciam, mesclum, pastanaga i blat de moro» fruita

15
Arròs tres delícies «pernil dolç, truita i pèsols»
Mandonguilles de vedella a la jardineria iogurt natural ensucrat «La Fageda»

22
Arròs amb sofregit de tomàquet, porro i poma
Anelles toves de calamar a la planxa amb patates dau gelat

29
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.
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 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, alfabrega, 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
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

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 2018



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	<p>VACANCES</p>		<p>D'ESTIU</p>	

Grups d'aliments

- Verdures:
- Hortalisses:
- Llegums:
- Peixos:
- Carns:
- Fruites:
- 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

