



MENÚ NORMAL

OCTUBRE

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

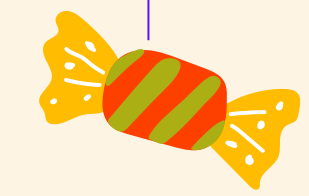
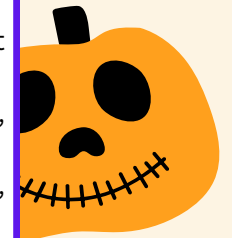
Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

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: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
	1Tallarines napolitana Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	2Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espínacs “enciam, pastanaga i olives” fruita	3Bròquil, mongeta perona i patata Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet fruita	4Patates estofades amb sépia Bacallà a la llauna amanida variada iogurt natural
7Fideus a la cassola Pollastre a la planxa amanida variada fruita	8Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita	9Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	10Paella Truita de patates “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	11Crema de carbassa amb rostes Marmitako de tonyina iogurt de maduixa
14Arròs amb tomàquet Ous amb beixamel amanida variada fruita	15Espaguetis carbonara Pintxitos de gall dindi rostits fruita	16Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	17Brou de pollastre amb galet petit Pollastre al fungi “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	18Mongeta blanca estofada amb verdures Truita de carbassó amanida variada iogurt natural
21Macarrons bolonyesa Bacallà arrebossat “enciam, mesclum, cogombre” fruita	22Risotto amb bolets Pollastre al forn xips fruita	23Patates estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa de porro fruita	24Escudella amb llegums i galets Truita d'espínacs “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita de temporada	25Crema de carbassó Pizza amb pernil dolç i formatge amanida variada iogurt natural
28Arròs a la cubana Bunyols de bacallà amanida variada fruita	29Fideus a la cassola Salmó al forn amb pastanaga baby fruita	30Crema de mongeta blanca i remolatxa Truita francesa “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	31Brou de carn amb pistons Pollastre a la planxa amb panadera de boniato Raïm i castanyes	



PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

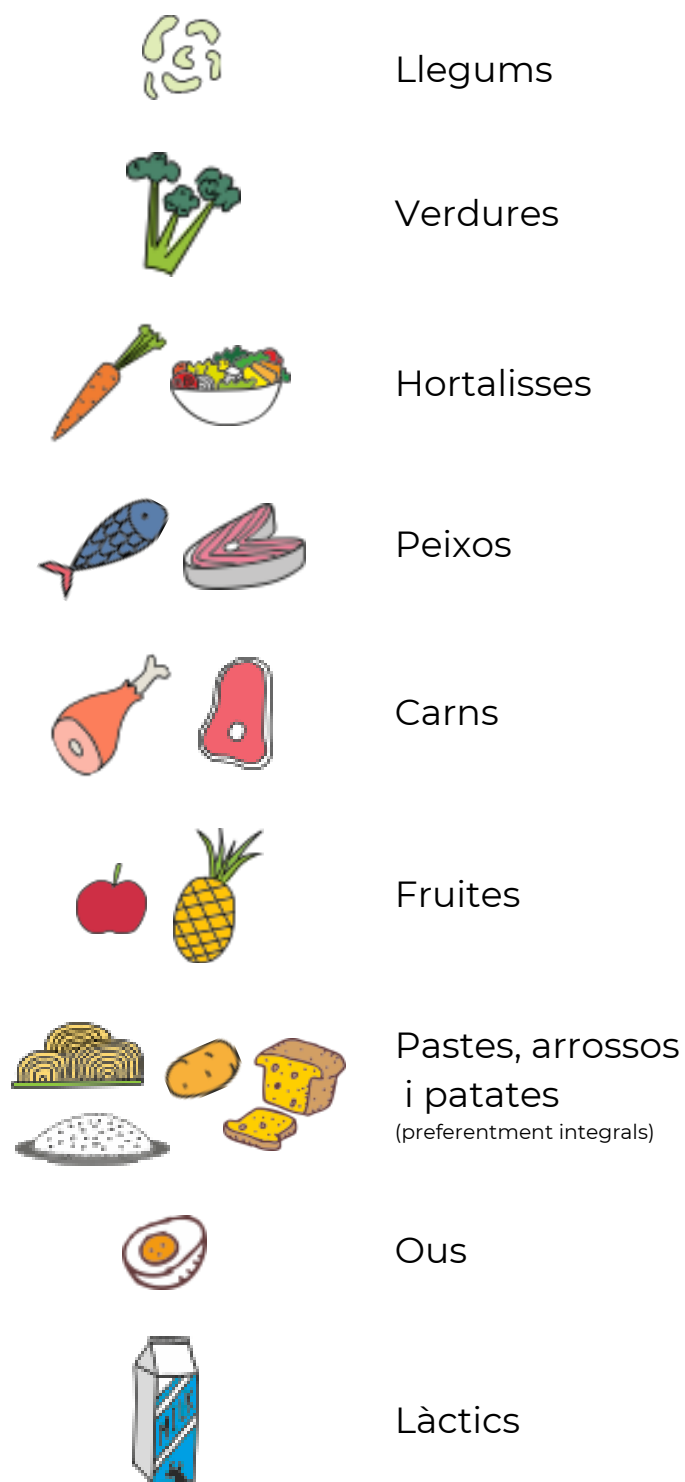
Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita



NOM ESCOLA **OCTUBRE**

Grups d'Aliments



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
30	1 Verdures Peix Blau Petit Fruita	2 Farinaci integral Ou Fruita	3 Farinaci integral Peix blanc Fruita	4 Hortalisses Pollastre Fruita
7	8 Farinaci integral Peix blanc Fruita	9 Farinaci integral Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Hortalisses Pollastre Fruita
14	15 Verdures Peix blau petit Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Hortalisses Llegum Fruita	18 Verdura Pollastre Làctic
21	22 Hortalisses Peix blanc Fruita	23 Farinaci integral Llom Fruita	24 Verdura Pollastre Fruita	25 Verdura Ou Fruita
28	29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Verdures Peix Blau Petit Fruita	31 Hortalisses Ou Fruita	1 Hortalisses Pollastre Fruita

RECOMANACIONS

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