

TRITURAT AMB BERENARS

NOVEMBRE

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.

Cel·liaquia: 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.

MªCarmen Ávila

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
El menja del Petit SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS				1 FESTA
4 FESTA	5 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	6 Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt	7 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Llom iogurt	8 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Lluç iogurt
11 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	12 Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Bacallà iogurt	13 Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt	14 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Gall dindi iogurt	15 Llegum, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Ou iogurt
18 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	19 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Gall dindi iogurt	20 Sèmola, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt	21 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Ou iogurt	22 Llegum, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Salmó iogurt
25 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	26 Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Vedella iogurt	27 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Llom fruita	28 Llegum, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Ou iogurt	29 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Rap iogurt