




M^a Carmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011

PROGRAMACIÓ DE MENÚS "ESCOLA PAU CASALS" CORRESPONENT AL MES DE JUNY 2016

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Amanida Alemanya "patates, olives verdes, frankfurt, maionesa" "Pinxitos" de gall dindi rostits i amanida variada gelat	Llenties casolanes amb sofregit de verdures Truita francesa amb amanida variada *fruita de temporada i pa integral	Arròs tres delícies "pernil dolç, truita, pèsols" Anelles toves de calamars amb daus de patates fruita
6	7	8	9	10
Pasta al pesto "alfàbrega, nou, all i oli d'oliva fi" Salsitxes de porc al forn amb amanida variada fruita	Mongeta extrafina amb patates Pollastre al forn amb xips fruita	Mongetes seques saltejades i daus de pastanaga amb all i julivert Peix arrebossat amb amanida variada iogurt de macedònia	Arròs amb salseta de tomàquet Truita de patates enciam, tomàquet blat de moro, olives *fruita de temporada i pa integral	Brou de carn amb pasta Fricandó de vedella amb salseta fruita
13	14	15	16	17
Amanida d'arròs "olives, tonyina, blat de moro, pernil dolç" Croquetes de pernil amb amanida variada fruita	Verdura del temps amb patata Tall rodó de gall dindi amb salsa de xampinyons fruita	Pasta amb salsa carbonara Bacallà a la llauna (forn) gelat	Cigrons d'àvia "tomàquet i bacó" Ous amb beixamel enciam, pastanaga llombarda i olives *fruita de temporada i pa integral	Brou de peix "rap i lluç" amb pasta Pit de pollastre a la planxa amb amanida variada fruita
20	21	22	23	24
FESTA DE L'AIGUA Frankfurt amb patates fregides i ketchup Refresc Danonino	Fideuà de la casa Pollastre al fungi "al forn amb xampinyons" fruita	VACANCES D'ESTIU		
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS				
Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit pollastre a la planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida i lluç al forn i fruita	Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit pollastre a la planxa i fruita

Al·lèrgies al **ou**: La truita es substituirà per, truita de maicensa, llet i patates. Al·lèrgia al **marisc**: És farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Intolerància a la **lactosa**: Es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa. Al·lèrgia a les **llegums**: es substituirà per patates.
Celiàquia: Es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten. Al·lèrgia a la **proteïna de la vaca**: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV
Al·lèrgia al **peix**: es substituirà per pollastre. Menús **no porc**: Es substituirà per pollastre.
L'oli que s'utilitza per amanir és d'oliva verge. L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

En la programació de menús **no carn** els primers plats se adaptaran i els segons es substituirà la carn per peix blanc o blau.



M^o Carmen Ávila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011

PROPOSTA DE SOPARS DE JUNY 2016

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		Gratinat de bròquil Salsitxes vegetals amb guarnició d'arròs Làctic/fruïta	Canelons de porro amb verdures Pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada Làctic/fruïta	Gaspatxo amb rostes "Serranito" entrepà de vedella amb pebrot i pernil Làctic/fruïta
6	7	8	9	10
Empedrat d'arròs amb cigrons Croquetes casolanes de pernil amb cogombre amanit Làctic/fruïta	Amanida mezclum amb fruits secs, alvocat i tomàquets cherry Aletes de pollastre amb enciam i blat de moro Làctic/fruïta	Quinoa con verdures Llom a la planxa amb amanida Làctic/fruïta	Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç Lluç a la papillota "pastanaga, ceba" Làctic/fruïta	Rollets de primavera Salmó al forn a la planxa amb pebrots Làctic/fruïta
13	14	15	16	17
Espaguetis a la marinera Truïta de formatge amb tomàquet amanit Làctic/fruïta	Pastís fred de puré de patates Popets a la planxa amb all i julivert Làctic/fruïta	Crema d'espàrrecs Vedella a la planxa amb ceba i carbassó a la planxa Làctic/fruïta	Carxofa al forn Pollastre rostit amb salseta de verdures Làctic/fruïta	Amanida amb canonges, madoxes i crostons Pizza casolana de verdures i tonyina Làctic/fruïta
20	21	22	23	24
Tortel·linis farcits de formatge amb salsa de verdures Mer al forn amb patata al caliu Làctic/fruïta	Hummus amb bastonets de d'hortalisses Truïta francesa amb rodanxa de tomàquet Làctic/fruïta	VACANCES D'ESTIU		

Composició dels nostres sofregits i salses:

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 verdureta: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal, oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal, 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: pinyons, nous, alfàbrega, alls, sal, oli d'oliva verge i sal.

Salseta verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.

Salseta de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet) aigua, midó i sal.

Jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

*Producte de temporada - Tots els nostres menús estan elaborats amb productes de proximitat -properament a pàgina web.