

Menú Maig 2019 "Escola Pau Casals. Ovo-lacto-vegetarià"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>6</p> <p>Arròs amb verdures Trita de patates "enciam, cogombre, blat de moro" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>7</p> <p>Fideuà Lasanya de verdures «mesclum, enciam i tomàquet» fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>1</p> <p>FESTA</p> <p>K P H L</p>	<p>2</p> <p>Arròs tres delícies <<pastanaga, truita i pèsols>> Quinoa amb verdures fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>3</p> <p>Macarrons amb salsa carbonara sense carn Nuggets de verdures amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>13</p> <p>Mongetes saltejades amb all, julivert Trita de carbassó amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>14</p> <p>Macarrons amb sofregit de tomàquet, porro i poma Hamburguesa vegetal fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>8</p> <p>Mongeta perona amb patata Amanida de lleties gelat</p> <p>K P H L</p>	<p>9</p> <p>Carxofa amb patata Cigrons amb tomàquet amanida variada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>10</p> <p>CIUTATS DEL MÓN "MADAGASCAR" Zucchini Misao "espaguetis amb verdures" Salady Voankaso</p> <p>K P H L</p>
<p>20</p> <p>Brou de verdures amb pasta pinyol Hummus i bastonets de pastanaga fruita</p> <p>P H L</p>	<p>21</p> <p>Espaguetis amb salsa bolonyesa "soja texturitzada" Croquetes de ceps <<enciam, cogombre, tomàquet i olives>> fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>15</p> <p>Amanida d'arròs "tomàquet, blat de moro i olives" Falafael amb salsa de tomàquet iogurt de maduixa "La fageda"</p> <p>K P H L</p>	<p>16</p> <p>Vichyssoise <<crema tèbia de porro>> Cuscús amb cigrons i verdures amanida variada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>17</p> <p>Pèsols amb patata Nuggets de verdures amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>27</p> <p>Amanida de pasta de llacets <<daus de tomàquet, tonyina i blat de moro>> Ous amb beixamel fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>28</p> <p>Arròs tres delícies <<pastanaga, truita i pèsols>> Carxofa amb patata fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>22</p> <p>Bròquil, mongeta perona i patata Quinoa amb verdures gelat</p> <p>K P H L</p>	<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita d'espínacs amanida variada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>24</p> <p>Amanida campera "patata, tomàquet, pebrot i olives" Frankfurt de soja fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>31</p> <p>Coliflor, mongeta perona amb patata Pizza de verdures amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>29</p> <p>Brou de verdures amb galet petit Albergínia farcida de verdures iogurt natural ensucrat "La Fageda"</p> <p>K P H L</p>	<p>30</p> <p>Lleties amb hortalisses Trita carbassó fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>31</p> <p>Arròs bullit amb pastanaga i fruita no àcida i madura</p>	<p>31</p> <p>Arròs bullit amb pastanaga i ou dur i fruita àcida i madura</p>

TASTA'M

Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida amb ou dur i fruita no àcida i maura

Arròs bullit amb pastanaga i fruita no àcida i madura

Patates i pastanaga bullida, ou dur i fruita no àcida i madura

Pasta bullida amb pèsols i fruita no àcida i madura

Arròs bullit amb pastanaga i ou dur i fruita àcida i madura

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem Gaspatxo

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

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: es substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: és farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als 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 en 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 gira-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.

M^oCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es