

Menú de Desembre 2019 "Escola Pau Casals Ovo-lacto-vegetarià"



Dilluns

Arròs amb verdures
Varetes de verdures
amanida variada
fruita

2

K P H L

Dimarts

Bròquil amb patata
Escudella amb verdures
i llegum
amanida variada
fruita

3

K P H L

Dimecres

Macarrons carbonara
Truita de carbassó
amanida variada
iogurt natural ensucrat
"La Fageda"

4

K P H L

Dijous



Crema de carbassa
Salsitxa vegetal amb seques
"tomàquet cherry, cogombre
i olives"

5

K P H L

Divendres

FESTA

6

K P H L

Pa integral tres cops a la setmana



TASTA'M: aquest dia provarem xirimoia

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.

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 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 Jardiner: 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.

FESTA

9

K P H L

Espaguetis bolonyesa
amb soja texturitzada
Ous amb beixamel
"enciam, pastanaga
i blat de moro"
fruita



10

K P H L

Cigrons estofats amb verdures
Falafel amb salsa de tomàquet
amanida variada
iogurt de llimona "La Fageda"

11

K P H L

Arròs tres delícies
"pastanaga, truita i pèsols"
Truita de carbassó
amanida variada
Plàtan amb rajolí de xocolata

12

K P H L

Mongeta perona amb patata
Crema de llegums
amanida variada
fruita

13

K P H L

Llenties estofades
amb hortalisses
Truita de patates
amanida variada
fruita

16

K P H L

Macarrons amb salsa pesto
"amb bròquil"
Salsitxa vegetal de soja
amanida variada
fruita

17

P H L

TASTA'M
Mongeta perona,
bròquil amb patata
Ous gratinats
iogurt de maduixa "La Fageda"

18

K P H L

MENÚ DE NADAL
Brou de nadal amb galets
Canelons d'espínacs
amanida variada
fruita, refrescs i torrons

19

K P H L

Arròs amb tomàquet
Varetes de verdures
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita de temporada

20

K P H L

VACANCES DE NADAL

23

K P H L

VACANCES DE NADAL

24

K P H L

25

K P H L

VACANCES DE NADAL

26

K P H L

27

K P H L

30

K P H L

31



K P H L

K P H L

K P H L

Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida amb ou dur
i fruita no àcida i madura

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 madura