

Menú de Setembre 2020

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Pa integral un cop a la setmana



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: 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.

A 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, pebre 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.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
7	8	9	10	11
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
14	15	16	17	18
Arros amb tomàquet Bacallà arrebossat arrebossat amb xips Pinya amb el seu suc	Mongeta perona amb patata Salsitxes de porc al forn amb ceba i pebrot fruita	Lenties estofades amb verdures Truita francesa amb rodanxa de formatge amanida variada fruita	Macarrons al pesto Anelles toves de calamar amb dau de patata amanida variada fruita	Crema de carbassó amb rostes Pollastre a la planxa amanida variada iogurt natural
K P H L	P H L	K P H L	K P H L	K P H L
21	22	23	24	25
Tirabuixons de colors amb tomàquet Ous amb beixamel amanida variada fruita	Crema de pastanaga Llom sajonia al forn amb salsa de poma fruita	Cigrons de l'àvia Tall de lluç al forn "all i julivert" "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita	Arros tres delícies "pernil dolç, truita i pèsols" Pollastre al fungi al forn amb xampinyons amanida variada iogurt de maduixa
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
28	29	30		
Brou de pollastre amb pistons Croquetes de pernil amanida variada fruita	Crema de verdures Salsitxes de porc al forn amb tomàquet fruita	Mongetes saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amanida variada fruita		
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L

Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida, pernil dolç
planxa i fruita

Arros bullit, pit de pollastre
planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida,
lluç al forn i fruita

Pasta bullida, pernil dolç
planxa i fruita

Arros bullit, pit de pollastre
planxa i fruita

Proposta de sopars de Setembre 2020



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1	2	3	4
7	8	9	10	11 
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 	23 	24 	25 
28 	29 	30 		

Grups d'aliments



Verdures:



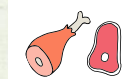
Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruites:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

Recomanacions

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

Bon profit!