



MENÚS MAIG 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col·legiada 1682



.DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
				1		2		3	
						1. Fideus a la cassola* 2. Ou dur amb amanida d'enciam, sèsam i pastanaga 3. Iogurt Conté: Gluten, lactosa, ou, sèsam		1. Crema de pèsols amb crostonets 2. Amanida de cigrons amb xerris i canonges 3. Fruita ecològica Conté: Gluten	
						Verdura + llegum		Verdura + patata + ou	
6		7		8		9		10	
1. Amanida d'enciam, fruita, cogombre i formatge fresc 2. Arròs tres delícies amb truita 3. Fruita del temps Conté: Ou, lactosa		1. Ensaladilla russa 2. Hummus de cigrons i remolatxa amb pa i pastanaga 3. Fruita del temps Conté: Ou, peix, gluten		1. Mongetes blanques amb espinacs 2. Peix amb amanida d'enciam, fruita i tomàquet 3. Fruita del temps Conté: Peix		1. Macarrons a la napolitana 2. Rodó de magre* (peix) amb poma i amanida d'enciam i pastanaga 3. Iogurt amb 1 presa xocolata Conté: Lactosa, gluten		1. Amanida grega (olives, tomàquet, cogombre, enciam) i blat de moro 2. Hamburguesa de pollastre i cigrons* (cigrons) amb salsa de tomàquet 3. Fruita del temps Menú lliure d'al·lèrgens	
.Verdura + pasta + carn		Verdura + carn blanca + arròs		Pa + ou + patata		Amanida + llegum		Verdura + pasta + peix	
13		14		15		16		17	
1. Espirals amb salsa pesto i tomàquet xerris 2. Pollastre* planxa (ou) amb amanida (enciam i tomàquet) 3. Fruita ecològica Conté: Gluten, lactosa		1. Amanida freda de patata 2. Llom* (llegum) amb salsa de formatge + tomàquet i pastanaga 3. Fruita del temps Conté: Lactosa		1. Cigrons amb verdures i salsa curri 2. Peix amb verdures al forn 3. Iogurt Conté: Lactosa, peix		1. Arròs amb mongetes 2. Truita de patates i ceba + amanida d'enciam, sèsam i fruita 3. Fruita ecològica Conté: Ou, sèsam		1. Crema de xampinyons i crostonets 2. Amanida de llenties 3. Fruita del temps Conté: Lactosa, gluten	
.Crema verdures + pa + ou		Verdura + llegum		Verdura + patata + ou		Amanida + carn + pasta		.Verdura + pa + carn blanca	
20		21		22		23		24	
3. Dia de lliure disposició		1. Vichissoise 2. Mandonguilles de cigrons amb amanida caprese (tomàquet, formatge fresc i alfàbrega) 3. Fruita ecològica Conté: Lactosa		1. Mongetes sofregides amb ceba 2. Truita amb verdures saltejades 3. Iogurt amb fruita tallada Conté: Ou, lactosa		1. Arròs tres delícies 2. Peix amb amanida d'enciam, pastanaga i fruita 3. Fruita del temps Conté: Peix		24 Menú alumnes 1. Espaguetis amb tomàquet 2. Salsitxes* (barretes de lluç) amb patates rosses i quètxup 3. Gelat de maduixa i nata Conté: Gluten, lactosa	
		.Crema verdures + pa + carn blanca		.Amanida + peix		.Verdura + llegum		.Verdura + ou + pa	
27		28		29		30		31	
1. Fideus a la cassola* 2. Truita amb amanida (enciam, olives, pastanaga) 3. Fruita ecològica Conté: gluten, ou		1. Gaspaxo amb crostonets 2. Cigrons estofats amb verdures 3. Iogurt Conté: Lactosa, gluten		Colòmbia Conté: lactosa, peix		1. Llenties amb verdures 2. Pollastre* a la planxa (formatge fresc) amb amanida de tomàquet i ceba 3. Fruita del temps Conté: Lactosa		1. Arròs amb verdures 2. Paninis al forn amb tonyina i formatge 3. Fruita ecològica Conté: Lactosa, gluten	
.Verdura + arròs + carn blanca		.Amanida + pasta + peix		.Verdura + pasta + carn		.Verdura + arròs + ou		.Amanida + quinoa + peix	



El dia remarcat amb color és el dia del menú dels i les alumnes. Maig: triat per I4

Per motius aliens a la programació pot haver-hi modificacions



MENÚS MAIG 2024 - ESCOLA PUIGBERENGUER

menús revisats per Alba Ribalta Canudas, Dietista-nutricionista, nº col·legiada 1682

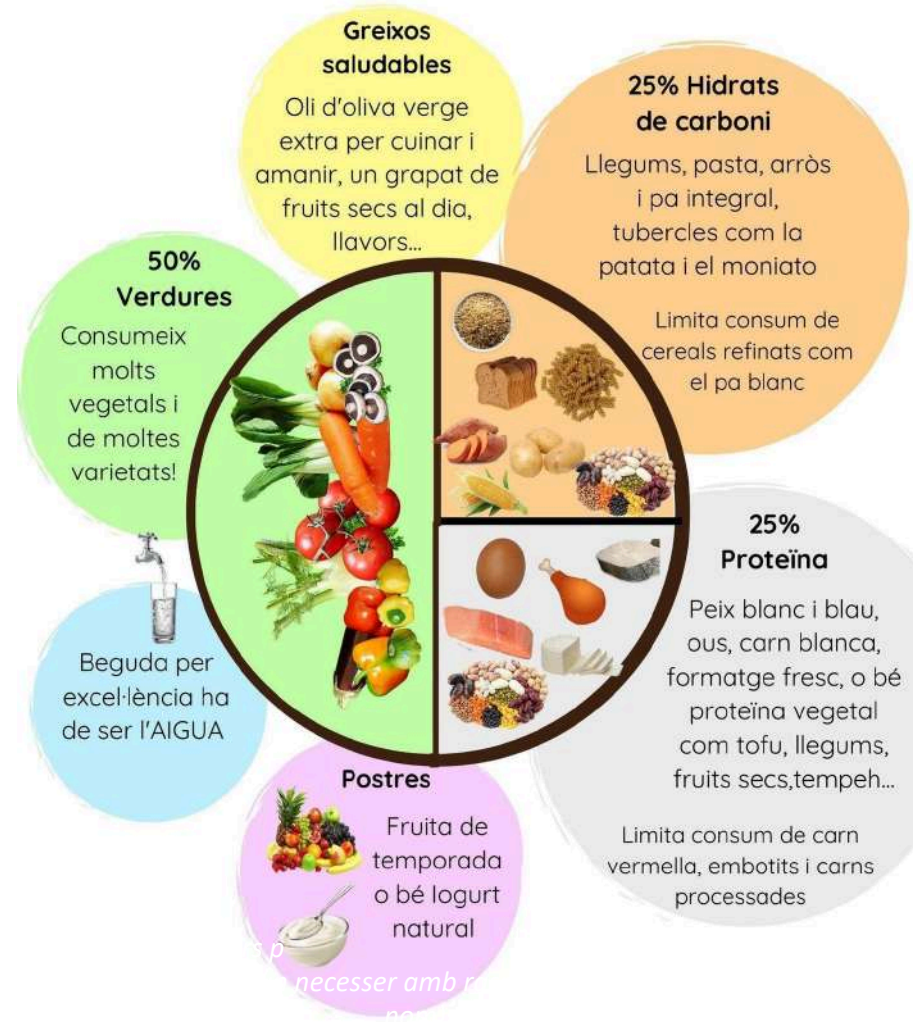


De temporada: Ceba, porro, enciam, bleda, pastanaga, coliflor, bròquil, col, faves.
Poma, maduixa, mandarina, plàtan.

*La carn es podrà substituir per llegum en el cas que la família ho esculli.

- El menjador disposa de cuina pròpia. Tots els plats són cuinats a l'escola amb l'equip de cuineres.
- Les amanides, fruita ecològica, cols i carabasses les comprem de proximitat, a la botiga Mengem Bages.
- Les hamburgueses i mandonguilles les elaborem a la cuina de l'escola.
- Utilitzem oli d'oliva verge extra de la cooperativa ASPA de les Garrigues per a cuinar, amanir i fregir.
- A sota del menú diari trobareu en cursiva idees de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú
- Els ous són de gallines camperes criades en semi llibertat a la granja de Sallent, Casa Coll.

Els menús servits a l'escola segueixen el mètode del plat saludable de Harvard:



Esmorzars saludables a l'escola

<p>1 peça de fruita + 1 grapat de fruits secs naturals o torrats</p> 	<p>Galetes de civada i plàtan + 1 peça de fruita</p> 	<p>Fruita seca banyada amb xocolata + 1 peça de fruita</p> 	<p>logurt amb fruita i granola</p> 
<p>1 grapat de fruits secs + 1 presa xocolata 70-85%</p> 	<p>Macedònia de fruites</p> 	<p>Idees entrepans saludables</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tonyina, tomàquet, enciam ● Formatge amb orenga ● Hummus, tonyina i tomàquet ● Nutella casolana i plàtan/figues/maduixes a sobre ● Formatge fresc, alvocat i tomàquet ● Salmó fumat i formatge d'untar ● Truita/ou dur amb tomàquets xerris ● Pernil salat ● Pernil dolç/gall d'indi amb formatge