

SETEMBRE 2024

ESCOLA COLONIA GÜELL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

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: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
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.

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Arròs amb tomàquet Fingers de pollastre arrebossats amanida variada fruita	10 Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	11 FESTA	12 Llenties guisades amb verdures Truita francesa amanida variada fruita de temporada	13 Macarrons bolonyesa Bacallà a la llauna “enciam, cogombre i olives” iogurt natural
16 Brou de verdures amb pistons Pollastre brasejat amb ceba fruita	17 Arròs amb verdures Lluç a la planxa amb all i julivert “enciam, pastanaga i olives” fruita	18 Cigrons amb espinacs Salmó al forn amb verdures “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	19 Crema de carbassó i poma amb rostes Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada	20 Bròquil, mongeta perona i patata Truita de carbassó “Rodanxa de tomàquet amb alfàbrega” gelat
23 Minestra de verdures Hamburguesa de lluç al forn “enciam, tomàquet i olives” fruita	24 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Pollastre al forn Carxofes arrebossades fruita	25 Espaguetis carbonara Truita amb formatge “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	26 Brou de pollastre amb pasta pinyol Daus de vedella a la jardinera ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada	27 Mongeta blanca estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada iogurt natural
30 Arròs amb tomàquet Ous amb beixamel “enciam, mesclum, xerri” fruita				
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS				
Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

SETEMBRE 2024

ESCOLA COLONIA GÜELL

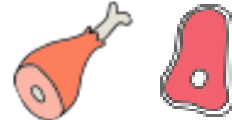
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Llegum Hortalisses Fruita	10 Hortalisses Peix blanc Fruita	11 FESTA	12 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	13 Verdures Ou Fruita
16 Verdures Llom Fruita	17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Hortalisses Ou Fruita	19 Hortalisses Llegum Fruita	20 Verdura Pollastre Làctic
23 Farinaci integral Ou Fruita	24 Verdura Llegum Fruita	25 Verdura Peix blanc Fruita	26 Llegum Hortalisses Fruita	27 Verdura Gall dindi Fruita
30 Llegum Hortalisses Fruita				

RECOMANACIONS

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