

ESCOLA COLONIA GÜELL

OCTUBRE

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.
Cel·liaquia: 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.

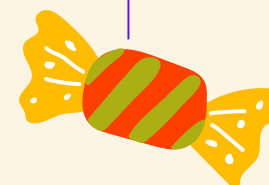
L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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
TASTA'M: Carbassa amb calamars estofats	1 Tallarines napolitana Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	2 Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espínacs “enciam, pastanaga i olives” fruita	3 Bròquil, mongeta perona i patata Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet fruita de temporada	4 Patates estofades amb sépia Bacallà a la llauna amanida variada iogurt natural
7 Fideus a la cassola Pollastre a la planxa amanida variada fruita	8 Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita	9 Cigrons estofats amb verdures Varetes de lluç “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	10 Paella Truita de patates “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	11 FESTA
14 Arròs amb tomàquet Ous amb beixamel amanida variada fruita	15 Espaguetis carbonara Pintxitos de gall dindi rostits fruita	16 Mongeta blanca estofada amb verdures Rap a la marinera fruita	17 Brou de pollastre amb galet petit Pollastre al fungi “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	18 Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera iogurt natural
21 Macarrons bolonyesa Bacallà amb verdures “enciam, mesclum, cogombre” fruita	22 Risotto amb bolets Pollastre al forn xips fruita	23 Patates estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa de porro fruita	24 Escudella amb llegums i galets Truita d'espínacs “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita de temporada	25 Crema de carbassó Pizza amb pernil dolç i formatge amanida variada iogurt natural
28 Arròs a la cubana Bunyols de bacallà amanida variada fruita	29 Fideus a la cassola Salmó al forn amb pastanaga baby fruita	30 Crema de mongeta blanca i remolatxa Truita francesa “amanida de tomàquet amb orenga” ANYS I ANYS... pa de pessic fruita	31 Brou de carn amb pistons Pollastre a la planxa amb panadera de boniato Raïm i castanyes	



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

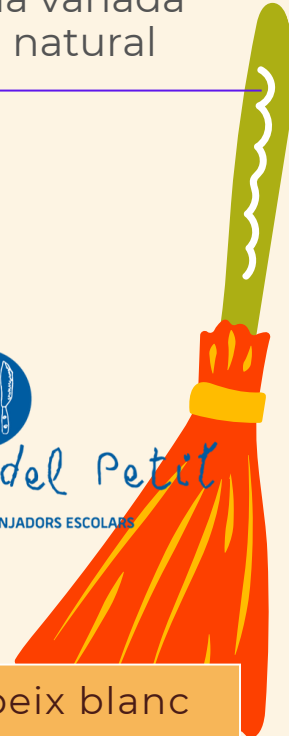
Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita



El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



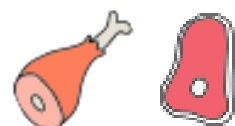
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

30

1

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

2

Farinaci integral
Ou
Fruita

3

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

4

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

8

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

9

Farinaci integral
Ou
Fruita

10

Llegum
Hortalisses
Fruita

11

FESTA

14

Llegum
Hortalisses
Fruita

15

Verdures
Peix blau petit
Fruita

16

Hortalisses
Ou
Fruita

17

Verdura
Peix blanc
Làctic

18

Hortalisses
Llegum
Fruita

21

Llegum
Hortalisses
Fruita

22

Hortalisses
Peix blanc
Fruita

23

Farinaci integral
Llom
Fruita

24

Verdura
Pollastre
Fruita

25

Verdura
Ou
Fruita

28

Llegum
Hortalisses
Fruita

29

Llegum
Hortalisses
Fruita

30

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

31

Hortalisses
Ou
Fruita

1

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.