

DESEMBRE 2024

TASTA'M: formatge fresc amb mel

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 Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Llom de porc a la planxa amb ceba i pebrot fruita	3Mongeta blanca estofada amb verdures Ous amb beixamel “enciam, tomàquet i olives” fruita	4Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	5Macarrons carbonara Bacallà a la llauna amanida variada fruita de temporada	6FESTA
9Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Anelles toves de calamar amb all i julivert i amanida fruita	10Pèsols amb patata Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	11Arròs amb tomàquet Salmó al forn amb carxofa arrebossada amanida variada fruita	12Cigrons estofats amb verdures Truita patates “enciam, pastanaga i olives” fruita de temporada	13Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural
16Trinxat de la Cerdanya Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	17Mongeta perona amb patata Llenties estofades amb verdures fruita	18Macarrons amb salsa de ceps Rap al forn amb salsa marinera “enciam, tomàquet, cogombre” fruita	19MENÚ DE NADAL Brou de nadal amb galets Fricandó de vedella amb prunes fruita de temporada i torrons	20Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada iogurt natural
23FESTA	24FESTA	25NADAL	26ST. ESTEVE	27FESTA
30FESTA	31FESTA	12025 Happy New Year!	2	3

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

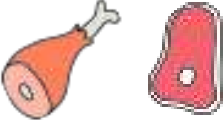
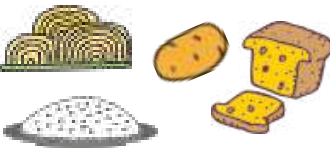
Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita
---	--	--	--	---


El menjar del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

DESEMBRE 2024

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments

	Llegums
	Verdures
	Hortalisses
	Peixos
	Carns
	Fruites
	Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
	Ous
	Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llegum Hortalisses Fruita	3 Verdures Peix Blau Petit Fruita	4 Hortalisses Llegum Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita	6 FESTA
9 Verdures Pollastre Fruita	10 Farinaci integral Peix blanc Fruita	11 Hortalisses Ou Fruita	12 Hortalisses Pollastre Fruita	13 Verdures Peix blau petit Fruita
16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Verdures Peix blanc Fruita	18 Hortalisses Ou Fruita	19 Hortalisses Llegum Fruita	20 Verdura Peix blau petit Fruita
23 FESTA	24 FESTA	25 NADAL	26 ST. ESTEVE	27 FESTA
30 FESTA	31 FESTA	1 BERENARS	2	3

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.