

ESCOLA COLONIA GÜELL

NOVEMBRE

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.
Celiàquia: 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 al mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 FESTA	TASTA'M: Moniato al forn			1 FESTA
4 FESTA	5 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amanida variada fruita	6 Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	7 Crema de carbassa amb rostes Llom de porc a la planxa amb ceba i pebrot fruita de temporada	8 Pennes amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert “enciam, cogombre i blat de moro” iogurt natural
11 Arròs amb verdures Truita francesa amanida variada fruita	12 Macarrons amb verdures Bacallà a la llauna fruita	13 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre al forn amb ceba “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	14 Brou de verdures amb pistons Pintxitos de gall dindi rostits fruita de temporada	15 Amanida mesclum, xerri pastanaga i formatge Llenties estofades amb verdures iogurt natural
18 Puré de patates i pastanaga Pollastre al fungi amb xampinyons amanida variada fruita	19 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Anelles de calamar estofades amb salseta fruita	20 Brou de carn amb pistons i cigrons Filet de lluç al forn amb salsa marinera fruita	21 Trinxat de la cerdanya Ous amb beixamel amanida variada fruita de temporada	22 Crema de verdures Vedella rostida amb verdures amanida variada iogurt natural
25 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amanida variada fruita	26 Brou de verdures amb galet petit Mandonguilles vegetals “soja” amb salsa de bolets fruita	27 Fideuà Magre de porc estofat amb verdures fruita	28 Mongeta pinta estofada amb verdures Truita amb formatge “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada	29 Llaçets amb salsa pesto “amb bròquil” Rap al forn amb salsa verdures ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural



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
---	--	--	--	---

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 FESTA	5 Farinaci integral Ou Fruita	6 Verdures Peix Blau Petit Fruita	7 Farinaci integral Llegum Fruita	8 Hortalisses Pollastre Fruita
11 Llegum Hortalisses Fruita	12 Verdures Llom Fruita	13 Hortalisses Ou Fruita	14 Hortalisses Llegum Fruita	15 Verdura Peix blau petit Làctic
18 Hortalisses Peix blau petit Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Llom Fruita	21 Verdura Pollastre Fruita	22 Llegum Peix blanc Fruita
25 Hortalisses Peix blanc Fruita	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Verdures Peix Blau Petit Fruita	29 Hortalisses Pollastre 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.

MªCarmen Àvila

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS