

ABRIL 2025

ESCOLA COLONIA GÜELL

TASTA’M: escalivada

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

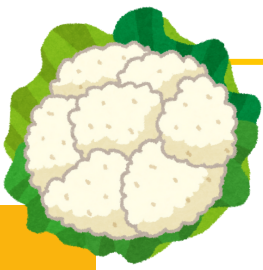
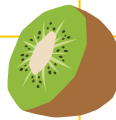
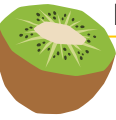
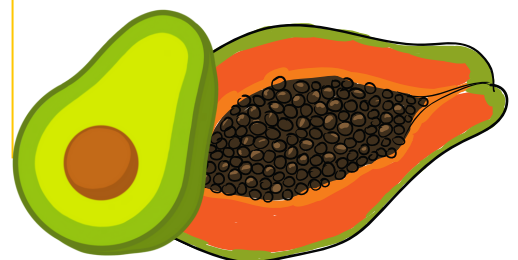
Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se 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.

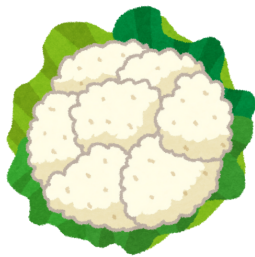
L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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
				
	1Mongeta perona amb patata Lluç al forn amb tomàquet “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	2Brou de pollastre amb pistons Daus de vedella rostits a la jardinera fruita	3Cigrons estofats amb verdures Truita de patates “enciam, cogombre i blat de moro” fruita de temporada	4Vichyssoise “crema de porro” Salsitxes de gall dindi al forn amb el seu suc iogurt natural
7Llenties estofades amb verdures Bunyols de bacallà “enciam, mesclum, xerri i pastanaga” fruita	8Arròs tres delícies “pastanaga, truita i pèsols” Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	9Espaguetis carbonara Salmó al forn amb verdures amanida variada fruita	10Pèsols amb patata Truita amb carbassó “enciam, cogombre i blat de moro” fruita de temporada	11Brou de verdures amb galet petit Hamburguesa mixta amb ceba i pebrot iogurt natural
14FESTA	15	16FESTA	17	18FESTA
21FESTA	22Arròs amb tomàquet Truita francesa amb formatge pinya amb el seu suc	23SANT JORDI “Sopa” de lletres Llibrets de pollastre “pernil dolç i formatge” amanida del drac amb maduixes fruita	24Fideuà Gall dindi a les fines herbes fruita de temporada	25Mongeta saltejada amb all i julivert Anelles toves de calamar amb salseta ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural
28Espaguetis amb salsa de bolets Bocaditos vegetals “HEURA” amanida variada fruita 	29Paella de carn Ous amb beixamel “enciam, pastanaga i cogombre” fruita 	30Llenties estofades amb verdures Bacallà a la llauna 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



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
	1 Verdures Ou Fruita	2 Hortalisses Peix Blau Petit Fruita	3 Hortalisses Pollastre Fruita	4 Farinaci integral Peix blanc Fruita
7 Verdures Llom Fruita	8 Llegum Peix Blau Petit Làctic	9 Hortalisses Ou Fruita	10 Hortalisses Gall dindi Fruita	11 Farinaci integral Peix blanc Fruita
14 FESTA	15	16 FESTA	17	18 FESTA
21 FESTA	22 Hortalisses Llegum Fruita	23 Verdura Peix blanc Làctic	24 Hortalisses Ou Fruita	25 Verdures Llom Fruita
28 Llegum Hortalisses Fruita	29 Verdures Pollastre Fruita	30 Hortalisses Ou Fruita		

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.