

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.

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.

• Peix fresc: maire

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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn:

bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps:

oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera:

mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània:

tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Llenties estofades amb verdures Truita francesa “amanida, mesclum, xerri, pastanaga” fruita	5 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb verdures “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	6 Macarrons al pesto “de bròquil” Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures iogurt natural	7 Cigrons saltejats amb mongeta perona Pintxitos de gall dindi rostits fruita de temporada
10 Fideus a la cassola Pollastre a la planxa “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	11 Mongeta pinta estofada Daus de vedella rostida a la jardinera fruita	12 Arròs amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	13 Bròquil, pastanaga amb patata Lluç al forn amb salsa de porro i carbassa amanida variada iogurt natural	14 Brou de verdures amb pistons i cigrons Salsitxes de gall dindi amb salsa de tomàquet fruita de temporada
17 Risotto Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	18 Coliflor, mongeta perona i patata Anelles de calamar amb salseta fruita	19 Espaguetis amb bolonyesa vegetal “Heura” Pollastre rostit amb en el seu suc fruita	20 Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada Ous amb beixamel amanida variada iogurt natural	21 Patates estofades amb verdures Salmó al forn amb salsa marinera amanida variada fruita de temporada
24 Crema de verdures Gall dindi a les fines herbes “enciam, pastanaga i olives” fruita	25 Amanida amb formatge i raïm Llenties estofades amb verdures de temporada fruita	26 Pèsols amb patata Truita am formatge amanida variada fruita	27 Paella *Maira a la andalussa “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	28 Brou de verdures amb galets petits Pollastre al fungi amb xampinyons ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
TASTA'M: Suc de taronja amb mangrana				

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

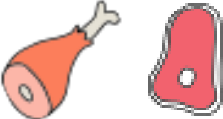
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Farinaci integral Hortalisses Fruita	5 Llegum Ou Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita	7 Farinaci integral Verdures Fruita
10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Farinaci integral Peix blanc Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Verdura Pollastre Làctic	14 Hortalisses Ou Fruita
17 Hortalisses Gall d'indi Làctic	18 Farinaci integral Hortalisses Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	21 Llegum Pollastre Fruita
24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Hortalisses Pollastre Làctic	26 Verdures Peix Blau Petit Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Farinaci integral Ou 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.

ESCOLA COLONIA GÜELL

BATX COLESTEROL

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.

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.

• Peix fresc: maire

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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

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

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Llenties estofades amb verdures Truita francesa “amanida, mesclum, xerri, pastanaga” fruita	5 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb verdures “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	6 Macarrons al pesto “de bròquil” Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures iogurt natural	7 Quinoa amb verdurees Cigrons saltejats amb mongeta perona fruita de temporada
10 Fideus a la cassola Pollastre a la planxa “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	11 Amanida variada amb fruits secs Mongeta pinta estofada fruita	12 Arròs amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	13 Bròquil, pastanaga amb patata Lluç al forn amb salsa de porro i carbassa amanida variada iogurt natural	14 Brou de verdures amb pistons i cigrons Gall dindi al forn amb salsa de tomàquet fruita de temporada
17 Risotto Truita francesa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	18 Coliflor, mongeta perona i patata Lluç a la planxa amb all i julivert fruita	19 Espaguetis amb bolonyesa vegetal “Heura” Pollastre rostit amb en el seu suc fruita	20 Amanida variada Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada iogurt natural	21 Patates estofades amb verdures Salmó al forn amb salsa marinera amanida variada fruita de temporada
24 Crema de verdures Gall dindi a les fines herbes “enciam, pastanaga i olives” fruita	25 Amanida amb formatge i raïm Llenties estofades amb verdures de temporada fruita	26 Pèsols amb patata Truita francesa amanida variada fruita	27 Paella *Maira a la andalussa “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	28 Brou de verdures amb galets petits Pollastre al fungi amb xampinyons ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada
TASTA'M: Suc de taronja amb mangrana		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		Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita		

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE

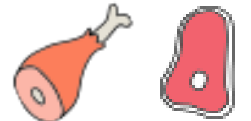
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTA	4 Farinaci integral Hortalisses Fruita	5 Llegum Ou Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita	7 Farinaci integral Verdures Fruita
10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Farinaci integral Peix blanc Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Verdura Pollastre Làctic	14 Hortalisses Ou Fruita
17 Hortalisses Gall d'indi Làctic	18 Farinaci integral Hortalisses Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	21 Llegum Pollastre Fruita
24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Hortalisses Pollastre Làctic	26 Verdures Peix Blau Petit Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Farinaci integral Ou 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.

