

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.

- 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 de 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
TASTA'M: codony		1Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa de porro fruita	2Mongeta perona i patata Mandonguilles mixtes amb salsa de bolets iogurt natural	3Brou de carn amb galet petit i cigrons Pintxitos de gall dindi rostits “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita de temporada
6Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	7Cigrons estofats amb verdures Bacallà a la llauna “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8Brou de “lluç i rap” amb pinyols Pollastre al forn amb pastanaga baby fruita	9Crema de carbassa i llegum Llom rostit amb tomàquet iogurt natural	10FESTA
13Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat amanida variada fruita	14Macarrons bolonyesa vegetal Pollastre al fungi “salsa de xampinyons” fruita	15Bròquil, mongeta perona i patata Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	16Paella Truita de carbassó “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	17Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita de temporada
20Risotto amb bolets Truita amb formatge “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21Mongeta pinta estofada amb verdures Rap a la marinera fruita	22Patates estofades amb verdures Daus de vedella a la jardinera fruita	23Escudella amb llegums i galets Pollastre al forn amb salsa de llimona amanida variada iogurt natural	24Trinxat de la cerdanya *Peix a la andalussa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita de temporada
27Espaguetis amb salsa de bolets Ous amb beixamel “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Pèsols amb patata “Solomillo” de porc al forn amb salsa de poma amanida variada fruita	29Cigrons estofats amb espinacs Gall dindi a la palnxa “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	30Crema de carbassó Lluç al forn amb salsa mediterrània ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural	31Brou de carn amb pistons Pollastre a la planxa amb panadera de moniato 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

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



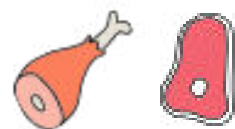
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

Hortalisses
Pollastre
Làctic

2

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

3

Llegum
Ou
Fruita

6

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

7

Farinaci integral
Pollastre
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Llegum
Hortalisses
Fruita

10

FESTA

13

Hortalisses
Ou
Làctic

14

Verdures
Peix blau petit
Fruita

15

Llegum
Hortalisses
Fruita

16

Verdura
Pollastre
Fruita

17

Hortalisses
Llegum
Fruita

20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdura
Pollastre
Fruita

22

Hortalisses
Peix blanc
Làctic

23

Farinaci integral
Ou
Fruita

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

27

Llegum
Hortalisses
Làctic

28

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

29

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

30

Hortalisses
Ou
Fruita

31

Llegum
Hortalisses
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

BAIX COLESTEROL

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.

- **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 de 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
TASTA'M: codony		1Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa de porro fruita	2Mongeta perona i patata Pollastre a la planxa amanida variada iogurt natural	3Brou de carn amb galet petit i cigrons Pintxitos de gall dindi rostits “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita de temporada
6Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	7Cigrons estofats amb verdures Bacallà al forn “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8Brou de “lluç i rap” amb pinyols Pollastre al forn amb pastanaga baby fruita	9Crema de carbassa i llegum Llom rostit amb tomàquet iogurt natural	10FESTA
13Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa amanida variada fruita	14Macarrons bolonyesa vegetal Pollastre al planxa amanoda variada fruita	15Bròquil, mongeta perona i patata Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	16Paella Truita de carbassó “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	17Brou de verdures amb pistons Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada
20Risotto amb bolets Truita francesa “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21Mongeta pinta estofada amb verdures Rap a la planxa amb all i julivert fruita	22Patates estofades amb verdures Daus de vedella a la jardinera fruita	23Escudella amb llegums i galets Pollastre al forn amb salsa de llimona amanida variada iogurt natural	24Col i patata Lluç a la planxa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita de temporada
27Espaguetis amb salsa de bolets Truita francesa “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Pèsols amb patata Pollastre amb salsa de poma amanida variada fruita	29Cigrons estofats amb espinacs Gall dindi a la planxa “enciam, cogombre i blat de moro” fruita	30Crema de carbassó Lluç al forn amb all i julivert ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural	31Brou de verdures amb pistons Pollastre a la planxa amb panadera de moniato Raïm i castanyes
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

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



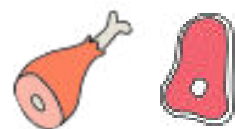
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

Hortalisses
Pollastre
Làctic

2

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

3

Llegum
Ou
Fruita

6

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

7

Farinaci integral
Pollastre
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Llegum
Hortalisses
Fruita

10

FESTA

13

Hortalisses
Ou
Làctic

14

Verdures
Peix blau petit
Fruita

15

Llegum
Hortalisses
Fruita

16

Verdura
Pollastre
Fruita

17

Hortalisses
Llegum
Fruita

20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdura
Pollastre
Fruita

22

Hortalisses
Peix blanc
Làctic

23

Farinaci integral
Ou
Fruita

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

27

Llegum
Hortalisses
Làctic

28

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

29

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

30

Hortalisses
Ou
Fruita

31

Llegum
Hortalisses
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

ONIVACTOVEGETARIÀ

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.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, 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 i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, 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 verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: 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 jardinerà: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
TASTA'M: codony		1Arròs amb tomàquet Saltejat de cigrons fruita	2Mongeta perona i patata Mandonguilles vegetals amb salsa de bolets iogurt natural	3Brou de verdures amb galet petit i cigrons Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita de temporada
6Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	7Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8Brou de verdures amb pinyols Truita d’espínacs amb pastanaga baby fruita	9Crema de carbassa i llegum Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet iogurt natural	10FESTA
13Llenties estofades amb verdures Truita francesa amanida variada fruita	14Macarrons bolonyesa vegetal Cigrons saltejats fruita	15Bròquil, mongeta perona i patata Saltejat de cigrons amanida variada fruita	16Arròs amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	17Brou de verdures amb pistons Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada
20Risotto amb bolets Truita amb formatge “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21Mongeta pinta estofada amb verdures Nuggets de verdures “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	22Patates estofades amb verdures Picada vegetal amb verdures saltejades fruita	23Brou de verdures amb llegums i galets Ous remenats amb verdures iogurt natural	24Col i patata Pizza margarida amb formatge “enciam, pastanaga i cogombre” fruita de temporada
27Espaguetis amb salsa de bolets Ous amb beixamel “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Pèsols amb patata Canelons d’espínacs amanida variada fruita	29Mongeta extrafina amb patata Cigrons estofats amb espínacs fruita	30Crema de carbassó Truita amb formatge “enciam, cogombre i blat de moro” ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural	31Brou de verdures amb pistons Picada vegetal amb panadera de moniato Raïm i castanyes

ESCOLA COLONIA GÜELL

MENÚ VEGÀ

OCTUBRE

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, 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, beguda vegetal, xampinyons i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, 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 verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, beguda vegetal, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinerà: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TASTA'M: codony		1Arròs amb tomàquet Saltejat de cigrons fruita	2Mongeta perona i patata Mandonguilles vegetals amb salsa de bolets iogurt natural	3Brou de verdures amb galet petit i cigrons Mongeta blanca saltejada “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita de temporada
6Quinoa amb verdures i cigrons Arròs amb verdures “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	7Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8Brou de verdures amb pinyols Picada vegetal amb pastanaga baby fruita	9Crema de carbassa i llegum Hamburguesa vegetal al forn amb tomàquet iogurt natural	10FESTA
13Bròquil amb patata Llenties estofades amb verdures amanida variada fruita	14Macarrons bolonyesa vegetal Cigrons saltejats fruita	15Bròquil, mongeta perona i patata Saltejat de mongeta blanca fruita	16Arròs amb verdures Saltejat de llenties “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural	17Brou de verdures amb pistons Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada
20Wok de verdures Arròs amb bolets i cigrons “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21Mongeta pinta estofada amb verdures Nuggets de verdures “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	22Patates estofades amb verdures Picada vegetal amb verdures saltejades fruita	23Brou de verdures amb llegums i galets Llenties saltejades iogurt natural	24Col i patata Pizza margarida amb bolonyesa vegetal amanida variada fruita de temporada
27Cuscús amb verdures i cigrons Espaguetis amb salsa de bolets “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Pèsols amb patata Canelons d'espínacs amanida variada fruita	29Mongeta extrafina amb patata Cigrons estofats amb espínacs fruita	30Crema de carbassó Saltejat de llenties “enciam, cogombre i blat de moro” iogurt natural	31Brou de verdures amb pistons Picada vegetal amb panadera de moniato Raïm i castanyes