



OCTUBRE

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.
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.

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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
 TASTA’M: Hummus de carbassa			1 Brou de peix “lluç-rap” amb pinyols Pintxitos de gall dindi rostits fruita de temporada	2 Paella Salsitxes mixtes amb pebrot i ceba “enciam, tomàquet i cogombre” iogurt natural
5 Macarrons amb bolonyesa vegetal Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	6 Arròs amb verdures “Solomillo” de porc al forn amb salsa de formatge fruita	7 Cigrons estofats amb verdures Pollastre al fungi “salsa amb xampinyons” fruita	8 Crema de carbassa Bacallà a la llauna “enciam, mesclum, xerris i olives” fruita de temporada	9 FESTA
12 FESTA	13 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Ous amb beixamel amanida variada fruita	15 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Salmó al forn amb salsa de verdures amanida variada fruita de temporada	16 Fideuà Daus de porc a la jardinera iogurt natural
19 Espaguetis amb salsa de bolets Truita de patates “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	20 Patates estofades amb verdures *Maire a la andalussa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	21 Trinxat de la cerdanya Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita	22 Escudella amb llegums i galets Aletes de pollastre al forn amanida variada fruita de temporada	23 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amb formatge iogurt natural
26 Amanida TRIA. COMBINA I DESCOBREIX Llenties estofades amb verdures fruita	27 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Bacallà arrebossat amanida variada fruita	28 Cigrons amb espinacs Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	29 Crema de carbassó i costrons Lluç al forn amb panadera de boniato ANYS I ANYS... pa de pessic fruita de temporada Castanyes	30 FESTA

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

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

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



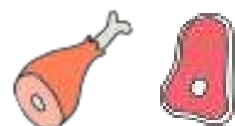
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Farinaci integral
Ou
Fruita

8

Llegum
Peix blanc
Fruita

9

FESTA

12

FESTA

13

Verdures
Peix blau petit
Làctic

14

Verdura
Pollastre
Fruita

15

Llegum
Ou
Fruita

16

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Llegum
Hortalisses
Fruita

20

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

21

Farinaci integral
Llegum
Fruita

22

Verdura
Ou
Fruita

23

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdures
Pollastre
Fruita

28

Farinaci integral
Peix Blau Petit
Fruita

29

Hortalisses
Ou
Fruita

30

FESTA

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.

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.

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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
 TASTA’M: Hummus de carbassa			1 Amanida mesclum Gall dindi a la planxa fruita de temporada	2 Quinoa amb verdures Salmó a la planxa amb pebrot i ceba “enciam, tomàquet i cogombre” iogurt natural
5 Macarrons amb bolonyesa vegetal Truita francesa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	6 Arròs amb verdures “Solomillo” de porc al forn amanida fruita	7 Amanida variada Cigrons estofats amb verdures fruita	8 Crema de carbassa Bacallà al forn “enciam, mesclum, xerris i olives” fruita de temporada	9 FESTA
12 FESTA	13 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Truita de carbassó amanida variada fruita	15 Amanida mesclum Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada	16 Coliflor amb patata Daus de porc a la jardinera iogurt natural
19 Espaguetis amb salsa de bolets Truita de patates “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	20 Patates estofades amb verdures *Maire a la planxa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	21 Col i patata Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita	22 Escudella amb llegums i galets Pollastre a la planxa amanida variada fruita de temporada	23 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida iogurt natural
26 Amanida TRIA. COMBINA I DESCOBREIX Llenties estofades amb verdures fruita	27 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Bacallà a la planxa amanida variada fruita	28 Cigrons amb espinacs Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	29 Crema de carbassó i costrons Lluç al forn amb panadera de boniato ANYS I ANYS... pa de pessic fruita de temporada Castanyes	30 FESTA

PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



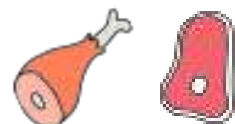
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Farinaci integral
Ou
Fruita

8

Llegum
Peix blanc
Fruita

9

FESTA

12

FESTA

13

Verdures
Peix blau petit
Làctic

14

Verdura
Pollastre
Fruita

15

Llegum
Ou
Fruita

16

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Llegum
Hortalisses
Fruita

20

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

21

Farinaci integral
Llegum
Fruita

22

Verdura
Ou
Fruita

23

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdures
Pollastre
Fruita

28

Farinaci integral
Peix Blau Petit
Fruita

29

Hortalisses
Ou
Fruita

30

FESTA

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.



OCTUBRE

ESCOLA COLONIA GÜELL

OVOLACTOVEGETARIÀ



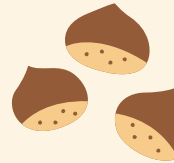
Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	 DIJOUS	DIVENDRES
 TASTA'M: Hummus de carbassa			1 Brou de verdures amb pinyols Saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	2 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb pebrot i ceba “enciam, tomàquet i cogombre” iogurt natural
5 Macarrons amb bolonyesa vegetal Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	6 Arròs amb verdures Saltejat de llenties fruita	7 Amanida amb formatge Cigrons estofats amb verdures fruita	8 Crema de carbassa Truita camperina “enciam, mesclum, xerris i olives” fruita de temporada	9 FESTA
12 FESTA	13 Arròs amb tomàquet Picada vegetal amb pastanaga baby fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Ous amb beixamel amanida variada fruita	15 Amanida de la casa Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada	16 Fideuà Saltejat de llenties iogurt natural  TASTA'M
19 Espaguetis amb salsa de bolets Truita de patates “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	20 Patates estofades amb verdures Saltejat de cigrons amanida fruita	21 Col i patata Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita	22 Brou de verdures amb llegums i galets Truita de carbassó amanida variada fruita de temporada	23 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amb formatge iogurt natural
26 Amanida TRIA. COMBINA I DESCOBREIX Llenties estofades amb verdures fruita	27 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Nuguets de verdures arrebossats amanida variada fruita	28 Cigrons amb espinacs Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	29 Crema de carbassó i costrons Picada vegetaïa amb panadera de boniato ANYS I ANYS... pa de pessic fruita de temporada Castanyes	30 FESTA 

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



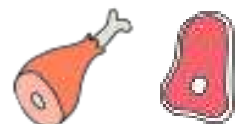
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Farinaci integral
Ou
Fruita

8

Llegum
Peix blanc
Fruita

9

FESTA

12

FESTA

13

Verdures
Peix blau petit
Làctic

14

Verdura
Pollastre
Fruita

15

Llegum
Ou
Fruita

16

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Llegum
Hortalisses
Fruita

20

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

21

Farinaci integral
Llegum
Fruita

22

Verdura
Ou
Fruita

23

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdures
Pollastre
Fruita

28

Farinaci integral
Peix Blau Petit
Fruita

29

Hortalisses
Ou
Fruita

30

FESTA

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.



OCTUBRE

ESCOLA COLONIA GÜELL

VEGÀ



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

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

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

Salsa stroganoff: ceba, beguda vegetal, cogombr

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	 DIJOUS	DIVENDRES
 TASTA'M: Hummus de carbassa			1 Brou de verdures amb pinyols Saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	2 Paella de verdures Hamburguesa vegetal amb pebrot i ceba “enciam, tomàquet i cogombre” iogurt de soja
5 Wok de verdures Macarrons amb bolonyesa vegetal “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	6 Arròs amb verdures Saltejat de llenties fruita	7 Amanida amb canonges Cigrons estofats amb verdures fruita	8 Crema de carbassa Picada vegetal amb verdures “enciam, mesclum, xerris i olives” fruita de temporada	9 FESTA
12 FESTA	13 Arròs amb tomàquet Picada vegetal amb pastanaga baby fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Cigrons saltejats amanida variada fruita	15 Amanida de la casa Mongeta blanca saltejada amb all i julivert fruita de temporada	16 Coliflor amb patata Saltejat de llenties iogurt de soja
19 Espaguetis amb salsa de bolets Espinacs saltejats amb cigrons amanida fruita	20 Patates estofades amb verdures Saltejat de cigrons amanida fruita	21 Col i patata Mandonguilles vegetals a la jardinera fruita	22 Brou de verdures amb llegums i galets Picada vegetal amb carbassó amanida variada fruita de temporada	23 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amb verdures iogurt de soja
26 Amanida TRIA. COMBINA I DESCOBREIX Llenties estofades amb verdures fruita	27 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i pèsols" Nuguets de verdures arrebossats amanida variada fruita	28 Mongeta extrafina amb patata Cigrons amb espinacs “enciam, cogombre i olives” fruita	29 Crema de carbassó i costrons Picada vegetal amb panadera de boniato ANYS I ANYS... pa de pessic fruita de temporada Castanyes	30 FESTA

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”