

ESCOLA PLA DE LES VINYES

DESEMBRE

TASTA'M: formatge fresc amb mel

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Allèrgies i intoleràncies

Allèrgies 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.

Allèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Allèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Allèrgia als llegums: se substituirà per patates, arròs o pasta.

Allèrgia 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 d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

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

Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| 1 Macarrons a la carbonara Truita francesa "enciam, cogombre, blat de moro" fruita | 2 Trinxat de la cerdanya Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita | 3 Arròs tres delícies "pèsols, pastanaga i truita" Pintxitos de gall dindi rostits iogurt natural "La fageda" | 4 Cigrons estofats amb carbassa Pollastre a la planxa amanida variada fruita de temporada | 5 FESTA |
| 8 FESTA | 9 Arròs amb tomàquet Anelles de calamar amb salseta amanida variada fruita | 10 Estofat de patates amb verdures "Solomillo" de pollastre amb salsa stroganoff iogurt natural "La fageda" TASTA'M | 11 Crema de llegums Truita de patates amanida variada fruita de temporada | 12 Espaguetis amb salsa de bolets Salmó al forn amb carxofa "enciam, tomàquet, olives" ANYS I ANYS... pa de pessic fruita |
| 15 Xató: enciam, escarola, tonyina i olives Llenties estofades amb verdures fruita | 16 Fideus a la cassola Magre de porc estofat amb verdures "enciam, tomàquet i olives" fruita | 17 Crema de carbassó Bacallà a la llauna "enciam, tomaquet i pastanaga" iogurt natural "La fageda" | 18 Donem les Campanades Brou de nadal amb galets i pilota Pollastre rustit a la catalana amb prunes Raïm i torrons | 19 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge "enciam, cogombre i pastanaga" fruita |
| 22 VACANCES | 23 | 24 VACANCES | 25 NADAL | 26 SANT ESTEVE |
| 29 | 30 VACANCES | 31 | 2026 | |

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 DESEMBRE



Grups d'Aliments



Llegums



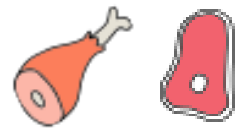
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



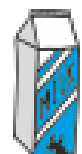
Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

Verdures
Peix Blau Petit
Làctic

DIMARTS

Farinaci integral
Hortalisses
Fruita

DIMECRES

Llegum
Ou
Fruita

DIJOUS

Farinaci integral
Verdures
Fruita

DIVENDRES

FESTA

8

FESTA

9

Verdura
Pollastre
Làctic

10

Llegum
Peix blau petit
Fruita

11

Farinaci integral
Llegum
Fruita

12

Hortalisses
Ou
Fruita

15

Farinaci integral
Hortalisses
Fruita

16

Hortalisses
Gall d'indi
Làctic

17

Verdura
Ou
Fruita

18

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

19

Llegum
Pollastre
Fruita

22

VACANCES

23

24

VACANCES

25



26

**SANT
ESTEVE**

29

30

VACANCES

31



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.

