

# Menú d'octubre 2022 "Escola Sant Climent"



**Pa integral tots els dies**

**TASTA'M: aquest dia provarem "Panaderes de boniato al forn"**

**Al·lèrgies i intoleràncies**

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita es substituirà per fruita de farina de blat de moro, llet i patates.

**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:** es substituirà per pollastre.

**Al·lèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Al·lèrgia als llegums:** es substituirà per patates.

**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

**Menús no porc:** es substituirà per pollastre.

**L'oli** que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i en els segons, es substituirà la carn per ou o peix blanç o blau.

**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, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.

**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 Jardineria:** mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

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

**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

## Dilluns

3  
Llenties estofades amb verdures  
Bacallà a la llauna  
"enciam, cogombre i tomàquet"  
fruita

K P H L

## Dimarts

4  
Amanida de pasta  
"daus tomàquet, tonyina i blat de moro"  
Pintxitos de gall dindi rostits  
fruita

K P H L

## Dimecres

5  
Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó  
"enciam, pastanaga i olives"  
fruita

K P H L

## Dijous

6  
Crema de verdures amb crostons  
Pollastre de corral al forn amb allada  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

## Divendres

7  
Brou de carn amb pistons i llegum  
Lluç al forn amb all i julivert  
amb patata panadera  
iogurt de maduixa "La fageda"

K P H L

10  
Arròs de muntanya  
Ous amb beixamel  
"enciam, cogombre i pastanaga"  
fruita

K P H L

11  
Cigrons estofats amb espinacs  
Daus de vedella rostits amb verdures  
amanida variada  
fruita

K P H L

## FESTA

12  
Fideus a la cassola  
Bacallà al forn amb pisto  
fruita de temporada

K P H L

13  
Mongeta perona, pastanaga i patata  
Pollastre de corral a la planxa amb hummus i pastanaga  
iogurt natural ensucrat

K P H L

17  
Crema de mongeta blanca  
Truita de formatge  
"enciam, llombarda, tomàquet i pastanaga"  
fruita

K P H L

18  
Pèsols amb patata  
Hamburguesa mixta al forn amb ceba  
fruita

K P H L

19  
Brou de peix amb pasta pinyol  
Pizza amb bolonyesa de llenties  
"enciam, cogombre i tomàquet"  
fruita

K P H L

20  
Crema de carbassó  
Salmó al forn amb xampinyons  
"amanida variada"  
fruita de temporada

K P H L

21  
Macarrons integrals napolitana  
"Solomillo" de porc amb salsa de poma  
iogurt de macedònia

K P H L

24  
Llenties estofades amb verdures  
Nuggets de bròquil i formatge  
"enciam, cogombre i blat de moro"  
fruita

K P H L

25  
Arròs amb verdures  
Anelles toves de calamar amb salseta i amanida  
fruita

K P H L

26  
Coliflor, mongeta perona i patata  
Truita de permil dolç  
Tomàquet provençal  
"tomàquet, orenga, formatge i pebre vermell"  
fruita

K P H L

27  
Escudella catalana amb llegums  
Cues de bacallà a la marinera  
"enciam, pastanaga i olives"  
**ANYS I ANYS...** pa de pessic  
iogurt de plàtan "La fageda"

K P H L

28  
Espaguetis amb salsa de bolets  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
Raim i castanyes

K P H L

## FESTA

31  
K P H L

## 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 d'octubre 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 	4 	5 	6 	7 
10 	11 	FESTA		13 
17 	18 	19 	20 	21 
24 	25 	26 	27 	28 
31 FESTA				

## Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

## Recomanacions

En el sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua