

# Menú de Novembre 2022 "Escola Sant Climent"

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

K P H L

**FESTA**

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

## Programació de Diètes 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



**Pa integral tots els dies**  
**TASTA'M: aquest dia provarem "Caqui persimon"**

### Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.  
**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.  
**Celiàquia:** 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 girasol 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 blanc 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.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila  
 Dietista-Nutricionista  
 Col·legiada Núm. CAT001011  
[www.elmenudelpetit.es](http://www.elmenudelpetit.es)

# Proposta de sopars de Novembre 2022



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts





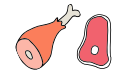




Dimecres

Dijous

Divendres

	1  <b>FESTA</b>	2 	3 	4 
7 	8 	9 	10 	11 
14 	15 	16 	17 	18 
21 	22 	23 <b>FESTA</b>	24 	25 
28 	29 	30 		

## Grups d'aliments

-  Verdures:
-  Hortalisses:
-  Llegums:
-  Peixos:
-  Carns:
-  Fruites:
-  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

**Bon profit!**