

Menú de Gener 2023 "Escola Sant Climent"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

VACANCES

VACANCES

Pa integral tots els dies

TASTA'M: aquest dia provarem "Llombarda saltejada i panses"

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.

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 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 Jardinera: 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.

9



Mongeta perona
bròquil i patata
Truita francesa
amb rodanxa de formatge
"enciam, pastanaga
i blat de moro"
fruita

10

Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre de corral
al forn amb allada i ceba
fruita

11

Cigrons estofats
amb verdures
Bombó de lluç al forn
amb salsa mediterrània
fruita de temporada

12

Crema de porro
amb crostons
Llom fresc al forn
amb salsa de carn
iogurt natural ensucrat*

13

Macarrons integrals
napolitana
Anelles toves de calamar
amb salseta
Pinya amb el seu suc

16

Crema de pastanaga
Salmó al forn
amanida variada
fruita

17

Mongeta blanca estofada
amb verdures
Pollastre al fungi
amb xampinyons
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

18

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
"amanida variada"
fruita

TASTA'M

19

Brou de pollastre
amb galet i cigrons
Bacallà a la llauna
amb ceba i pebrot
fruita de temporada

20

Pèsols amb patata
Gall dindi rostí
amb pastanaga baby
iogurt de maduixa
"La Fageda"*



23

Crema de carbassó
Castanyola arrebossada
"enciam, llombarda i olives"
fruita

24

Fideus a la cassola
"Solomillo" de porc
amb salsa de poma
fruita

25

Crema de llegums
Lluç al forn amb all i julivert
"enciam, tomàquet, olives
fruita

26

Lenties estofades
amb hortalisses
Truita francesa
amb Pernil dolç
"enciam, mesclum i xerri"
fruita de temporada

27

Paella de verdures
Pollastre de corral a la planxa
"enciam, llombarda
i pastanaga"
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt de llimona*

30

Estofat de patates
amb verdures
Ous amb beixamel
"enciam, pastanaga i olives"
fruita

31

Brou de peix "lluç i rap"
amb pasta de pinyol
Mandonguilles de vedella
amb salsa jardinera
fruita



*13-14 -15 iogurt natural
sense sucre

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 de Gener 2023



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 VACANCES	3	4 VACANCES	5	6 VACANCES
9 	10 	11 	12 	13 
16 	17 	18 	19 	20 
23 	24 	25 	26 	27 
30 	31 			

Grups d'aliments



Verdures:



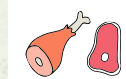
Hortalisses:



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!