

Menú de Febrer 2023 "Escola Sant Climent"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Pa integral tots els dies

TASTA'M: aquest dia provarem "Amanida amb remolatxa"

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita se 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: 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 a cuinar és de girasol alt oleic i oli d'oliva.

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

Salses i sofregits

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, bacó i ceba.

Salsa bolonyesa amb soja texturitzada: tomàquet, soja texturitzada, ceba, oli d'oliva, sal i orenga.

Salsa pesto: alfàbrega, sal i oli d'oliva i bròquil, alls, nous i parmesà

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

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

Salsa de poma: ceba, porro i alls.

Salsa fungi: ceba, alls, orenga i xampinyons.

Salsa marinera: all, ceba, julivert, tomàquet, pebrot verd i vermell.

		1 Macarrons integrals al pesto Bacallà amb salsa marinera fruita 	2 Trinxat de la Cerdanya Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrot "enciam, tomàquet i cogombre" fruita de temporada	3 Crema de llegums Salmó al forn amb allada "enciam, mesclum i pastanaga" iogurt de macedònia*
6 Fideuà Anelles toves de calamar amb salseta fruita	7 Bròquil, mongeta perona i patata Pernilets de pollastre de corral al forn amb allada fruita	8 Cigrons estofats amb espinacs Ous amb beixamel amanida variada fruita	9 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i pernil dolç" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, pastanaga i xerri" fruita de temporada	10 Vichyssoise "crema de porro" i rostes Salsitxes al forn amb ceba i pebrot iogurt natural ensucrat "La fageda"
13 Pèsols amb patata Truita francesa amb pernil dolç "enciam, llombarda, tomàquet i pastanaga" fruita 	14 Crema de carbassó "Solomillo" de porc amb salsa de poma fruita	15 Arròs amb verdures Bacallà a la llauana "enciam, tomàquet i olives" fruita	16  Llenties estofades amb hortalisses Nuggets de verdures "amanida, cogombre i blat de moro" fruita de temporada	17 Espaguetis amb salsa de bolets Pollastre de corral al fungi amb xampinyons iogurt de plàtan * 
20 FESTA	21 Coliflor, mongeta perona i patata Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita 	22 Brou de pollastre amb galet petit i cigrons Lluç al forn amb salsa marinera fruita TASTA'M	23 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Truita de carbassó enciam, mesclum i xerri" fruita de temporada	24 MENÚ ESCOLLIT PER 6A "PERES" Paella amb marisc Pintxits de pollastre rostis "ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural "La fageda"
27 Brou de verdures amb pinyols i cigrons Gall dindi a la planxa "enciam, cogombre i tomàquet" fruita	28 MENÚ ESCOLLIT PER 6B "MANDARINES" Espaguetis carbonara Seitons arrebossats "enciam, tomàquet, olives" 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 Febrer 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 	2 	3
6 	7 	8 	9 	10
13 	14 	15 	16 	17
20 FESTA	21 	22 	23 	24
27 	28 			

Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

Recomanacions

Al 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!