

Menú d'Abril 2023 "Escola Sant Climent"



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
	FESTA		FESTA	
10	11	12	13	14
FESTA	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pernil dolç fruita	 Cigrons estofats amb verdures Pizza de verdures "enciam, tomàquet i olives" fruita	Macarrons integrals al pesto Bacallà a la llauna fruita de temporada TASTA'M	Vichyssoise "crema de porro" Botifarra al forn Hummus amb pastanaga iogurt de maduixa "La fageda"
17	18	19	20	21
Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	Fideuà Daus de vedella rostits a la jardinera fruita	Arròs tres delícies "truita, pastanaga i pèsols" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, pastanaga i cogombre" fruita	Crema de carbassa Pintxitos de gall dindi rostit fruita de temporada	SANT JORDI! Sopa de lletres Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge" amanida del drac amb maduixes gelat*
24	25	26	27	28
Espaguetis napolitana Anelles toves de calamar amb salseta fruita	Crema de verdures Costella de porc amb el seu suc i pastanaga baby fruita	Paella Salmó al forn amb verdures "enciam, tomàquet, olives fruita	Bròquil, mongeta perona i patata Pollastre de corral al forn amb panotxa de blat de moro fruita de temporada	Mongeta saltejada amb all i julivert Daurada al forn "enciam, mesclum i xerri" ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural "La fageda"
*13-14-15 iogurt natural sense sucre				

Pa integral tots els dies

TASTA'M: aquest dia provarem "Torrijes"

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.

Cel·liaquia: 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 gira-sol alt oleic.

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 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, orenega, 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.

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 Abril 2023



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts















Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	7
	FESTA		FESTA	
10	11	12	13	14
FESTA	 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 
17	18	19	20	21
 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 
24	25	26	27	28
 +  +  +  +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	

Grups d'aliments

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

