

# Menú de Juny 2023 "Escola Sant Climent"



**Pa integral tots els dies**

**Al·lèrgies i intoleràncies**

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita se 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:** 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, 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	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Cigrons de l'àvia Lluç al forn amb salsa verda fruita de temporada	2 Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol Pollastre a la planxa "enciam, tomàquet i olives" gelat*
5 Llenties guisades amb verdures Ous amb beixamel "enciam, cogombre i blat de moro" fruita	6 Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives" Pollastre de corral al forn amb allada fruita	7 <b>MENÚ ESCOLLIT PER 6è</b> Tallarins amb tomàquet Calamars arrebossats "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	8 Vichyssoise "crema de porro" Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita de temporada	9 Amanida russa Salmó al forn amb salsa de verdures "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt natural "La fageda"
12 Espaguetis al pesto Anelles toves de calamar amb salseta amanida variada fruita	13 Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i tonyina" Pollastre de corral al fungi amb xampinyons fruita	14 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Bacallà a la llauna fruita	15 Paella Truita de formatge "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	16 Pèsols amb patata Llaminera de porc amb salsa de poma i amanida <b>ANYS I ANYS...pa de pessic</b> iogurt de maduixa "La fageda"*
19 Amanida de llacets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Gall dindi a la planxa amb hummus fruita	20 <b>FESTA DE L'AIGUA</b> Pizza de pernil dolç i formatge Hummus amb bastonets de pastanaga gelat*	21 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardineria "enciam, tomàquet, olives" fruita	22 Llenties guisades amb verdures Truita francesa "enciam, cogombre i tomàquet" fruita de temporada	23 <b>VACANCES</b>
26 <b>VACANCES</b>	27 <b>VACANCES</b>	28 * I3-I4-I5 iogurt natural sense sucre	29 	30 <b>VACANCES</b>

## 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 Maig 2023



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 	3 
5 	6 	7 	8 	9 
12 	13 	14 	15 	16 
19 	20 	21 	22 	23 <b>VACANCES</b>
26 <b>VACANCES</b>	27 <b>VACANCES</b>	28 	29 	30 <b>VACANCES</b>

## 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!