Menú d'Octubre 2019 "Escola Lluis Vives"

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Brou de peix «lluç i rap» amb pasta pinyol Tall rodó de gall dindi amb salsa de verdures amanida variada fruita	2 Cigrons estofats amb verdures "Marmitako" de tonyina "daus de tonyina amb tomàquet" fruita	3 Crema de carbassó amb rostes Pollastre al forn amb allada fruita de temporada	4 Macarrons carbonara Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot iogurt natural
7 Fideus a la cassola Pintxitos de gall dindi rostits fruita	8 Bròquil i mongeta perona amb patata Lluç al forn amb salsa verda amanida variada fruita	9 Mongeta blanca estofada amb verdures Truita de patates amanida variada fruita	10 Brou de carn amb pasta Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet fruita de temporada	11 Arròs tres delícies "pernil dolç, truita i pèsols" Croquetes de pollastre amanida variada iogurt de llimona
14 Arròs amb tomàquet Anelles toves de calamar a la planxa amb patates dau «enciam, tomàquet i pastanaga» fruita	15 Brou de verdures amb galet Pernilets de pollastre al forn amb xips fruita	16 Llenties estofades amb hortalisses Truita de carbassó «mesclum, cogombre i olives» fruita	17 Espaguetis amb salsa pesto «amb bròquil» Daus de rosada arrebossat amanida variada fruita de temporada	18 Mongeta perona i patata Llom sajonia al forn i amanida iogurt natural
21 Mongeta blanca estofada amb verdures Ous amb beixamel «enciam, escarola, tomàquet i pastanaga» fruita	22 Arròs amb verdures Filet de rap amb salsa marinera fruita	23 Brou de pollastre amb pistons Mandonguilles de vedella fruita	24 Macarrons bolonyesa amb soja texturitzada Bombó de lluç al forn amb all i julivert i amanida fruita de temporada	25 Crema de carbassa Pollastre al fungi i amanida «al forn amb xampinyons» iogurt de macedònia
28 Arròs amb tomàquet Lluç amb salsa mediterrània fruita	29 Pèsols amb patata Tall rodó de gall dindi amb salsa de verdures fruita	30 Llenties estofades amb hortalisses Castanyola arrebossada amanida variada fruita	31 Espaguetis amb salsa de bolets Truita d'espinacs «enciam, endívies, tomàquet i pastanaga» **Raïm i castanyes**	

Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

El Menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

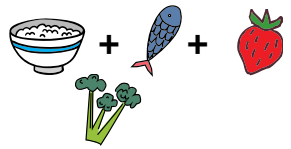
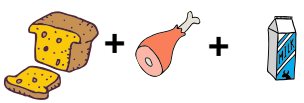
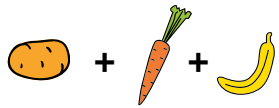
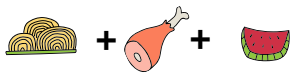
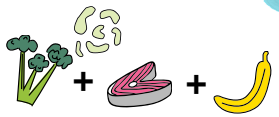
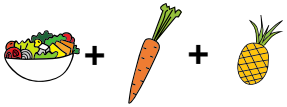
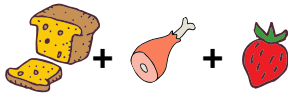
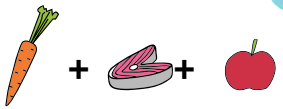
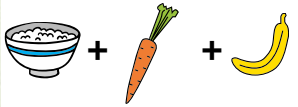
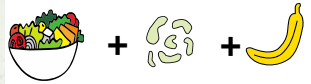
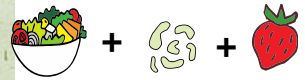
Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: és 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.
En 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: nous, alfàbrega, orenga, pebra blanca, sal i oli d'oliva verge.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, 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.

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es

Proposta de sopars d'Octubre 2019

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 	2 	3 	4
7	8 	9	10	11 
14 	15	16 	17	18
21 	22	23 	24	25 
28 	29	30	31	

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

El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Grups d'aliments

Verdures:

Hortalisses:

Llegums:

Peixos:

Carns:

Fruites:

Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals

Ou:

Làctics:

Bon profit!

El Menú del Petit S.L.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – Barcelona. T. 936 377850 | info@menudelpetit.es

www.elmenudelpetit.es