

Menú d'Abril 2017 «ESCOLA LLUIS VIVES»



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>K P H L</p> <p>3</p> <p>Arròs a la cubana «ou cuit i tomàquet» Medalló de lluç amb salsa verda amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>4</p> <p>Mongeta verda extrafina amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>5</p> <p>Brou de peix «lluç i rap» amb pasta pinyol Pernillets de pollastre amb allada al forn fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>6</p> <p>Mongeta blanca ecològica estofades amb verdures Truita francesa amb rodanxa de formatge «enciam, llombarda, tomàquet i olives» fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>7</p> <p>Macarrons amb salsa de bolets Bunyols de bacallà «enciam, mesclum, cogombre i olives» iogurt de maduixa</p> <p>K P H L</p>
<p>K P H L</p> <p>10</p> <p>VACANCES</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>11</p> <p>VACANCES</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>12</p> <p>VACANCES</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>13</p> <p>VACANCES</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>14</p> <p>K P H L</p>
<p>K P H L</p> <p>17</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>18</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet natural, poma i porro Salmó al forn amb daus de patates fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>19</p> <p>Vichyssoise «crema tèbia de porro» Llom sajonia al forn «enciam, mesclum, pastanaga i olives» fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>20</p> <p>Llenties estofades ecològiques amb sofregit de verdures Bacallà a la llauna «al forn» amanida variada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>21</p> <p>SANT JORDI! Sopa de lletres Librets de pollastre «pernil dolç i formatge» amanida del drac «enciam, blat de moro, olives i maduixes» iogurt «La Fageda» de llimona</p> <p>K P H L</p>
<p>K P H L</p> <p>24</p> <p>Espaguetis ecològics a la bolonyesa Filet de Castanyola amb salsa mediterrània fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>25</p> <p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Cigrons estofats amb espinacs Varettes de minestra amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>26</p> <p>Arròs tres delícies «pernil dolç, pèsols i truita» Truita de tonyina «enciam, llombarda, blat de moro i olives» fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>27</p> <p>Brou de verdures amb pasta Pollastre a la planxa «enciam, cogombre, tomàquet i olives» fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>K P H L</p> <p>28</p> <p>Amanida alemanya «patata, olives verdes, Frankfurt i maionesa» Hamburgueses de poltre al forn amb salsa de tomàquet ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural ensucrat</p> <p>K P H L</p>

Pa integral dos cops per setmana



Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies al ou: la truita es substituirà per truita de maicensa, 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: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia a les 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 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.

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

Proposta de sopars- d'abril 2017



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

Grups d'aliments

- Verdures:
- Hortalisses:
- Llegums:
- Peixos:
- Carns:
- Fruïtes:
- 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 proteïcs, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

