

Menú de Juny 2023 "Escola Lluís Vives"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			 <p>Cigrons de l'àvia Croquetes de pernil amanida variada fruita de temporada</p>	<p>CLOENDA DE 6è Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol Pollastre de corral a la planxa "enciam, tomàquet i olives" gelat*</p>
<p>Llenties guisades amb verdures Ous amb beixamel amanida variada fruita</p>	<p>Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives" Anelles toves de calamar amb salseta fruita</p>	<p>Macarrons bolonyesa Lluç al forn amb salsa verda "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita</p>	<p>Vichyssoise "crema de porro" Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita de temporada</p>	<p>Amanida russa Pollastre al forn amb allada "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt natural</p>
<p>Espaguetis al pesto Fingers de lluç arrebossats amanida variada fruita</p>	<p>Mongeta perona amb patata Pollastre de corral al fungi amb xampinyons amanida variada fruita</p>	<p>Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Bacallà a la llauna fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada</p>	<p>Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i tonyina" "Chuleta" sajonia al forn amb en el seu suc ANYS i ANYS...pa de pessic gelat*</p>
<p>Amanida de llacets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Pollastre de corral a la planxa amb ceba fruita</p>	<p>FESTA DE FI DE CURS Fingers de pollastre amb patates fregides i refresc gelat*</p>	<p>Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardinera "enciam, tomàquet, olives" fruita</p>	<p>Arròs amb tomàquet Truita amb formatge "enciam, cogombre i tomàquet" fruita de temporada</p>	<p>*13 i 14 IOGURT NATURAL SENSE SUCRE</p>
	<p>VACANCES</p>			<p>VACANCES</p>

Pa integral tres cops a la setmana

CLOENDA DE 6è. Els nens de 6è tindran un menú especial.

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·laquia: 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 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 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 VACANCES
26 VACANCES	27 VACANCES	28 	29 	30 VACANCES

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

Bon profit!