

Menú de Novembre 2023 "Escola Lluís Vives"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		 FESTA	<p>1</p> <p>Espaguetis carbonara Hamburguesa mixta amb pastanaga baby fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>Trinxat de la cerdanya Lluç al forn amb all i julivert amanida variada iogurt de llimona*</p>
<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil "enciam, tomàquet i olives" fruita</p>	<p>7</p> <p>Lenties estofades amb verdures Trita de carbassó i blat de moro fruita </p>	<p>8</p> <p>Crema de carbassó amb rostes Bacallà a la llauna fruita</p>	<p>9</p> <p>Estofat de patates amb verdures Salsitxes mixtes al forn amb ceba i pebrot fruita</p>	<p>10</p> <p>Escudella catalana amb llegum i pasta Hamburguesa de lluç "enciam, pastanaga i olives" iogurt natural "La fageda"</p>
<p>13</p> <p>Macarrons amb salsa de bolets Anelles toves de calamar amb salseta fruita </p>	<p>14</p> <p>Arròs tres delícies "pèsols, truita i pastanaga" Cuixa de pollastre al forn amb ceba fruita</p>	<p>15</p> <p>Cigrons estofats amb verdures Pizza margarida "enciam, tomàquet i cogombre" fruita</p>	<p>16</p> <p>Crema de carbassa Trita amb pernil dolç amanida variada fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>Brou de pollastre amb pasta Pintxits de gall dindi rostits "enciam, cogombre i blat de moro" iogurt de maduixa*</p>
<p>20</p> <p>Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada Ous amb beixamel "enciam, cogombre, olives" fruita</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb verdures Lluç al forn amb salsa marinera "enciam, cogombre i pastanaga" fruita </p>	<p>22</p> <p> Crema de llegums Pollastre fungi amb xampinyons fruita</p>	<p>23</p> <p>Brou de verdures amb pasta Mandonguilles de lluç a la jardinera fruita de temporada</p>	<p>24</p> <p>Bròquil amb patata i mongeta perona "Marmitako" de tonyina amanida variada ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural "La fageda"</p>
<p>27</p> <p>Fideus a la cassola Caella amb salsa de verdures fruita</p>	<p>28</p> <p>Mongeta pinta estofada amb verdures Nuggets de verdures amanida variada fruita </p>	<p>29</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb daus de carbassa fruita TASTA'M</p>	<p>30</p> <p>Mongeta perona i patata Magre de porc estofat amb verdures fruita de temporada</p>	<p>*13, 14, 15 IOGURT NATURAL SENSE SUCRE</p>

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Suc de taronja amb mangrana"

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, 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 Novembre 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTA		
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	

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!