

# MENÚ DE NOVEMBRE 2022 "ESCOLA LLUÍS VIVES"



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



**FESTA**

K P H L

K P H L

K P FRUITA H L

K P H L

K P H L

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, POMA I PORRO DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS «ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES»

K P FRUITA H L

ESCUDELLA CATALANA AMB LLEGUM I PASTA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ALLADA

K P FRUITA H L

CREMA DE CARBASSA AMB CRISPETES TRUITA DE PATATES AMANIDA VARIADA FRUITA

K P H L

PAELLA VALENCIANA ANELLES TOVES DE CALAMAR AMB SALSETA FRUITA DE TEMPORADA

K P H L

TRINXAT DE LA CERDANYA HAMBURGUESA MIXTA AMB SALSA DE CARN AMANIDA VARIADA IOGURT NATURAL ENSUCRAT\*\*

K P H L

PÈSOLS AMB PATATA LLUÇ ARREBOSSAT "ENCIAM, LLOMBARDA, TOMÀQUET I PASTANAGA"

K P FRUITA H L

BROU DE VERDURES AMB PINYOLS I LLEGUM "SOLOMILLO" DE PORC AMB SALSA DE POMA FRUITA

K P H L

ARRÒS AMB TOMÀQUET CUES DE BACALLÀ AMB SALSA MEDITERRÀNIA FRUITA

K P H L

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ "ENCIAM, COGOMBRE I TOMÀQUET" FRUITA DE TEMPORADA

K P H L

VICHYSSEOISE "CREMA DE PORRO" AMB ROSTES PINTXITOS DE GALL DINDI ROSTITS "ENCIAM, XERRI I OLIVES" IOGURT DE MACEDÒNIA\*\*

K P H L

ARRÒS AMB VERDURES OUS AMB BEIXAMEL "ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO" FRUITA

K P H L

ESPAGUETIS AMB SALSA DE BOLETS BACALLÀ A LA LLAUNA "ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES FRUITA

K P H L

BRÒQUIL, MONGETA PERONA I PATATA MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA FRUITA

K P H L

BROU DE POLLASTRE AMB GALET PETIT I LLEGUM POLLASTRE AL FUNGI AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA

K P H L

LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSA NUGGETS DE BRÒQUIL I FORMATGE AMANIDA VARIADA ANYS I ANYS... PA DE PESSIC IOGURT DE PLÀTAN\*\*

K P H L

TALLARINES A LA CARBONARA POLLASTRE A LA PLANXA HUMMUS BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA

K P H L

ESTOFAT DE PATATES AMB VERDURES I CALAMAR TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ "ENCIAM, MESCLUM I XERRI" FRUITA

K P H L

CREMA DE VERDURES I MONIATO LLUÇ AL FORN AMB SALSA MARINERA AMANIDA VARIADA FRUITA

K P H L

K P H L

\*\*P3 I P4 IOGURT NATURAL SENSE SUCRE

K P H L

## 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

**Pa integral un cop a la setmana**  
**TASTA'M: aquest dia provarem "Caqui persimon"**  
**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.

**Cel·liaquia:** 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 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.

A 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:** 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.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila  
 Dietista-Nutricionista  
 Col·legiada Núm. CAT001011  
 www.elmenudelpetit.es

# PROPOSTA DE SOPARS DE NOVEMBRE 2022



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	 <b>FESTA</b>			

## Grups d'aliments

- Verdures:
- Hortalisses:
- Llegums:
- Peixos:
- Carns:
- Fruites:
- Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals
- Ou:
- Làctics:

## RECOMANACIONS

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

**Bon profit!**