

Menú de Maig 2023 "Escola Lluís Vives"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA

FESTA

Amanida d'arròs
"pernil dolç, blat de moro
i olives"
Pollastre de corral al fungi
amb xampinyons
fruita

EL TEU PLAT FAVORIT
Penne amb tomàquet
gratinats
Lluç al forn amb all i julivert
amanida variada
Plàtan amb rajolí de xocolata

Cigrons de l'àvia
Ous amb beixamel
"enciam, pastanaga i olives"
fruita **TASTA'M**

Mongeta perona i patata
Pizza amb pernil dolç
i formatge
fruita de temporada

Brou de verdures
amb pistons i llegum
Anelles toves de calamar
amb salseta
iogurt natural "La fageda"*

Mongeta blanca saltejada
amb all i julivert
Fingers de lluç arrebossats
amanida variada
fruita

**DIA INTERNACIONAL
DE LA CELIAQUIA**
Paella
Cuixa de pollastre de corral
al forn amb allada
fruita

Vichyssoise
"crema de porro"
"Marmitako" de tonyina
amanida variada
fruita

Pèsols amb patata
Salsitxes mixtes
amb ceba i pebrot
fruita de temporada

Amanida campera
"tomàquet, pebrot, ceba
i tonyina"
Truita francesa amb pernil dolç
"enciam, mesclum i cogombre"
gelat*

Arròs tres delícies
"blat de moro, pastanaga
i pèsols"
Calamars arrebossats
fruita

Crema de verdures
Daus de vedella rostits
amb salseta
"enciam, tomàquet, olives"
fruita

Llenties estofades
amb verdures
Truita de patates
amanida variada
fruita

Brou de carn amb pinyols
Lluç a la marinera
"enciam, xerri i pastanaga"
fruita de temporada

Amanida de llaçets
"daus de tomàquet, tonyina
i blat de moro"
Hamburguesa mixta al forn
amb salsa de carn
iogurt de maduixa "La fageda"*

FESTA

CIUTATS DEL MÓN. SEVILLA
Salmorejo
Fritura de peix
amb amanida d'estiu
Meló

Espaguetis al pesto
Truita de carbassó
"enciam, cogombre
i tomàquet"
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita

*** I3 I I4 IOGURT
NATURAL SENSE
SUCRE**

Programació de Diètes 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 tres cops
a la setmana**

**TASTA'M: aquest dia provarem:
"Picadillo: tomàquet, ceba, pebrot verd
i olives negres"**

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 jardineria: 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^oCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es

Proposta de sopars de Maig 2023



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

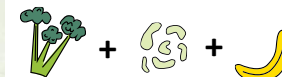
3

4

5

FESTA

FESTA



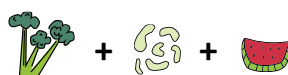
8

9

10

11

12



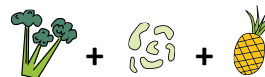
15

16

17

18

19



22

23

24

25

26



29

30

31

FESTA



Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



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!