

Menú Règim d'Octubre 2020

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

K P H L

Espinacs amb patata
Truita de tonyina
amb guarnició
amanida
fruita

K P H L

K P H L

Bròquil i mongeta perona
amb patata
Conill al forn amb allada
i xampinyons
amanida
fruita

K P H L

K P H L

Col-i-flor amb patata
Gall dindi a la planxa
amb carbassó
amanida
fruita

K P H L

K P H L

Amanida mesclum de la casa
Fideuà
fruita de temporada

K P H L

Amanida mesclum de la casa
Paella
fruita de temporada

K P H L

K P H L

Amanida mesclum
amb fruits secs
Pit de pollastre a la planxa
amb panotxa de blat de moro
iogurt natural

K P H L

Bledes amb patata
Salmó amb alfàbrega
i olives negres
amanida
iogurt de llimona "La fageda"

K P H L

12

FESTA

K P H L

13

FESTA

P H L

14

Hummus amb bastonets
d'hortalisses
Filet de rosada a la planxa
amb ceba
amanida
fruita

K P H L

15

Amanida mesclum de la casa
Fideuà
fruita de temporada

K P H L

16

Pèsols amb patata
Falafel amb salsa de iogurt
amanida
iogurt natural

K P H L

19

Coles de Brussel·les amb patata
Salsitxes de vedella
amb ceba i pebrot
amanida
fruita

K P H L

20

Amanida de pera i ruca amb
fruits secs, formatge i vinagreta
Orada al forn amb verdures
fruita

K P H L

21

Pèsols amb ceba i xampinyons
Llom fresc a la planxa i pebrot
amanida
fruita

K P H L

22

Amanida mesclum de la casa
Paella
fruita de temporada

K P H L

23

Carxofa amb patata
Calamar a la planxa
amb allada i arròs negre
amanida
iogurt de macedònia

K P H L

26

Espinacs amb patata
Xurrasquito de pollastre
i saltejat de setes
amanida
fruita

K P H L

27

Mongeta perona amb patata
Truita francesa amb guarnició
amanida
fruita

K P H L

28

Quinoa amb verdures
Canelons d'espinacs
amanida
fruita

K P H L

29

Amanida mesclum de la casa
Fideuà
iogurt de maduixa "La Fageda"

K P H L

30

Crema de carbassó
amb rostes
Pizza de verdures
amanida
Raïm i castanyes

K P H L

Programació de Diètes 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



Pa integral un cop
a la setmana



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, 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

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