

# Menú de Novembre 2020 "Escola Lluís Vives"

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**FESTA**

K P H L

Llenties estofades amb verdures  
Ous amb beixamel  
enciam, tomàquet, pastanaga  
fruita

K P H L

Crema de carbassa  
Llom sajonia al forn amb salsa de poma «mesclum, cogombre i olives»  
fruita

K P H L

Crema de llegums amb crispetes  
Bacallà arrebossat  
"enciam, escarola i cogombre"  
fruita

K P H L

Fideus a la cassola  
Hamburguesa de salmó amb salseta de verdures  
fruita

K P H L

Crema de bledes amb rostos  
Pollastre natural arebossat  
"enciam, escarola, pastanaga"  
fruita

K P H L

Espaguetis amb salsa de bolets  
Tall rodó de gall dindi amb salsa verdures  
fruita

K P H L

Mongeta blanca estofada amb verdures  
Filet de rosada al forn amb salseta de verdures  
amanida variada  
fruita

P H L

Arròs amb tomàquet  
Truita d'espínacs  
amanida variada  
fruita

K P H L

K P H L

Macarrons carbonara  
Anelles toves de calamar amb patates dau  
amanida variada  
fruita

K P H L

Patates estofades amb verdures  
Bacallà a la llauna  
amanida variada  
fruita

K P H L

Espirals amb tomàquet  
Truita de carbassó  
"enciam, pastanaga i blat de moro"  
fruita

K P H L

Brou de verdures amb pasta pinyol  
Pollastre a la planxa  
Hummus amb bastonets de pastanaga  
fruita

K P H L

K P H L

Escudella amb llegum  
Truita francesa amb rodanxa de formatge i amanida  
iogurt natural

K P H L

Brou de pollastre amb galet i cigrons  
Pollastre al forn amb ceba  
iogurt de maduixa "La Fageda"

K P H L

Brou de carn amb cigrons i pistons  
Pollastre al fungi amb xampinyons  
iogurt natural

K P H L

Coliflor i mongeta perona amb patata  
Daus de vedella rostits a la jardinera  
iogurt de llimona "La Fageda"

K P H L

K P H L

Mongeta perona amb patata  
Lluç al forn amb salsa mediterrània  
fruita de temporada

K P H L

Arròs amb verdures  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

Pèsols amb patata  
Crestes de tonyina al forn  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

Cigrons estofats amb verdures  
Filet de lluç al forn amb salsa verda i amanida  
**ANYS I ANYS...** pa de pessic  
fruita de temporada

K P H L

K P H L

Pasta bullida, permil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida,  
lluç al forn i fruita

Pasta bullida, permil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita



**Pa integral dos cops a la setmana**

**Al·lèrgies i intoleràncies**

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita es substituirà per fruita de farina de blat de moro, llet i patates.

**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

**Celiàquia:** 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<sup>o</sup>Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista

Col·legiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

## Programació de Diètes Setmanals

# Proposta de sopars de Novembre 2020



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

FESTA



9

10

11

12

13



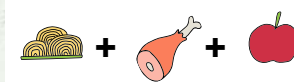
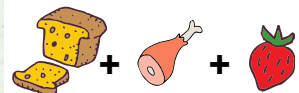
16

17

18

19

20



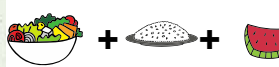
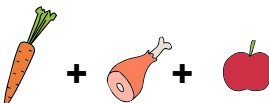
23

24

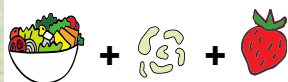
25

26

26



30



## Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

## Recomanacions

En 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!

# ACTIVITATS DE NOVEMBRE

# LLUÍS VIVES 2020



**DURANT EL MES DE NOVEMBRE LES ACTIVITATS SERAN MOLT DIVERTIDES I HO PASSAREM MOLT BÉ A L'ESBARJO DEL MENJADOR**

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

pati

1R I 2N : Aranya peluda  
3R Qui sóc?

P4 I P5 Estàtues  
4T ,5E,I 6E El mocador

1R I 2N :Agafa la cua  
3R El mocador de colors

P4 I P5 Joc de les cadires  
4T ,5E,I 6E Atrapa la cau

9

10

11

12

13

pati

1R I 2N : Joc dels colors  
3R Semàfor



P4 I P5 la colla del plat /pica paret  
4T ,5E,I 6E Aranya peluda

1R I 2N : Stop  
3R Pedra ,paper i tissors gegant

P4 I P5 la colla del plat /pica paret  
4T ,5E,I 6E L'impostor

16

17

18

19

20

pati



1R I 2N : En Pep i la Pepa  
3R Curses

P4 I P5 Relleus  
4T ,5E,I 6E Polis i cacos



1R I 2N :Relleus  
3R Els disvarats



P4 I P5 Vampir  
4T ,5E,I 6E La peste Alta

23

24

25

26

27

pati



1R I 2N :Joc de les cadires solidàries  
3R Terra, mar i cel



P4 I P5 Agafa'm  
4T ,5E,I 6E La pilota boja



1R I 2N : Qui sóc ? ?  
3R Gestos



P4 I P5 Simón diu  
4T ,5E,I 6E Stop



30

pati

## Recomanacions

Recomanacions i hàbits saludables relacionats amb les activitats, material necessari...

