

### Notes

#### TASTA'M: crema freda de cogombre

Pa integral tots els dies de la setmana.

#### Allèrgies i intoleràncies

**Allèrgies l'ou:** la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.

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

**Celíaquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

**Allèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.

**Allèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Allèrgia als llegums:** se substituirà per patates.

**Allèrgia 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 cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

#### 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, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

**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 de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

**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.

M<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 Arròs amb tomàquet Fingers de pollastre arrebossades i patates fregides Prèsec amb el seu suc	3 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amanida variada fruita	4 Macarrons carbonara Truita de carbassó "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita de temporada	5 Vichyssoise "crema de porro" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" iogurt natural
8 Espirals amb verdures Gall dindi rostit "amanida, pastanaga i blat de moro" fruita	9 Paella Truita de patates "enciam, mesclum i tomàquet" fruita	10 Mongeta perona, bróquil amb patata Rap a la marinera "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	11 Cigrons de l'àvia Nuggets de verdures "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	12 Crema de llegums Lasanya de carn de porc gratinada iogurt de maduixa
15 Arròs al curri i xampinyons Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita	16 Tallarins al pesto Lluç al forn amb carbassó amanida variada Plàtan amb rajolí de xocolata	17 Brou de verdures amb pistons Botifarra de porc al forn amb mongetes saltejades fruita	18 <b>EL TEU PLAT FAVORIT</b> <b>"Rebelde"</b> Crema de verdures <b>Hamburguesa mixta</b> <b>completa</b> fruita de temporada	19 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb ceba "enciam, xerri i cogombre" iogurt natural
22 Fideus a la cassola Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita	23 <b>SANT JORDI</b> "Sopa" de lletres Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge" amanida del drac amb maduixes gelat	24 Arròs amb tomàquet Anelles toves de calamar amb salseta fruita	25 Crema de carbassó Truita amb formatge "enciam, pastanaga i tomàquet" <b>ANYS I ANYS...</b> pa de pessic fruita de temporada	26 Mongeta pinta estofada Pizza margarida "enciam, cogombre i olives" iogurt natural
29 Llenties guisades amb verdures Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures fruita	30 Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada Aletes de pollastre adovades al forn i amanida fruita	<b>BERENARS</b>		
<b>Programació de Diètes Setmanals</b>				
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



# ABRIL 2024

## PROPOSTES SOPARS

### • ESCOLA LLUÍS VIVES

#### Grups d'Aliments



Llegums



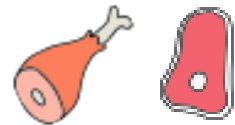
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

**FESTA**

2

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

3

Farinaci integral  
Ou  
Fruita

4

Hortalisses  
Peix blau  
petit  
Fruita

5

Verdures  
Llegum  
Fruita

8

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

9

Verdures  
Peix Blau Petit  
Fruita

10

Farinaci integral  
Ou  
Fruita

11

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

12

Farinaci integral  
Peix blanc  
Fruita

15

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

16

Verdures  
Llom  
Fruita

17

Hortalisses  
Ou  
Fruita

18

Verdura  
Pollastre  
Làctic

19

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

22

Farinaci integral  
Hortalisses  
Fruita

23

Verdura  
Ou  
Fruita

24

Llegum  
Verdures  
Fruita

25

Farinaci  
integral  
Peix blau petit  
Fruita

26

Verdura  
Pollastre  
Fruita

30

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

31

Hortalisses  
Ou  
Fruita

#### RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:  
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50  
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

M<sup>o</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011