

Menú de Maig 2022 "Escola Can Roca"



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>FESTA</p> <p>2</p> <p>K P H L</p>	<p>3</p> <p>Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives"</p> <p>Truita francesa amb formatge "enciam, cogombre, tomàquet" gelat</p> <p>K P H L</p>	<p>4</p> <p>Espaguetis amb salsa de bolets</p> <p>Bacallà a la llauna "enciam, mesclum i cherry" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>5</p> <p>Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol</p> <p>Pollastre al forn amb allada "enciam, llombarda, pastanaga" fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>6</p> <p>Coliflor, mongeta perona i patata</p> <p>Pintxitos de gall dindi amb el seu suc fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>9</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pollastre al fungi amb xampinyons "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>10</p> <p>Macarrons napolitana amb formatge</p> <p>Cues de rap al forn amb salsa marinera iogurt natural "La fageda"</p> <p>K P H L</p>	<p>11</p> <p>Llenties estofades amb verdures</p> <p>Truita de carbassó "enciam, cogombre i olives" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>12</p> <p>Pèsols amb patata</p> <p>Hamburguesa mixta amb salsa de carn fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>13</p> <p>Amanida campera</p> <p>Daus de vedella rostits amb salsa de verdures fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>16</p> <p>Vichyssoise "crema de porro"</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert "enciam, cogombre i olives" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>17</p> <p>Brou de pollastre amb pistons</p> <p>Salsitxes de porc amb ceba i pebrot gelat</p> <p>P H L</p>	<p>18</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs</p> <p>Ous amb beixamel "enciam, pastanaga, tomàquet" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>19</p> <p>Bròquil, mongeta perona i patata</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>20</p> <p>Macarrons bolonyesa amb soja texturitzada</p> <p>Cuixa de pollastre al forn amb allada fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>23</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Nuggets de pollastre</p> <p>amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>24</p> <p>Paella Anelles toves de calamar amb salseta iogurt de macedònia</p> <p>K P H L</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis al pesto</p> <p>Llom sajonia al forn amb el seu suc "enciam, mesclum i tomàquet" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>26</p> <p>Mongeta perona i patata</p> <p>Truita francesa amb pernil dolç amanida variada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>27</p> <p>CIUTATS DEL MÓN. YUCATAN</p> <p>Amanida Cèsar enciam, pollastre, rostos i salsa cèsar</p> <p>Chili amb carn i nachos</p> <p>Gelatina de maduixa</p> <p>K P H L</p>
<p>30</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Bombó de lluç al forn amb salsa mediterrània "enciam, pastanaga, i cogombre" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>31</p> <p>Amanida de llaçets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro"</p> <p>"Solomillo" de porc amb salsa poma</p> <p>ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural ensucrat</p> <p>K P H L</p>			

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Salmorejo"

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 blanca, 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.

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

Proposta de sopars de Maig 2022



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

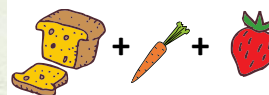
3

4

5

6

FESTA



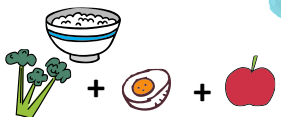
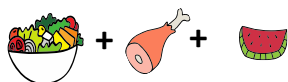
9

10

11

12

13



16

17

18

19

20



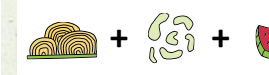
23

24

25

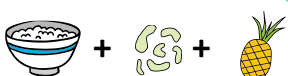
26

27



30

31



Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruites:



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!