

# Menú de Juny 2022 "Escola Can Roca"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1</p> <p>K P H L</p>	<p>2</p> <p>K P H L</p>	<p>3</p> <p>Pèsols amb pernil Trita de patates "enciam, cogombre i tomàquet" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>4</p> <p>Brou de pollastre amb pasta i llegum Pollastre al forn amb allada fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>5</p> <p><b>CLOENDA DE 6è</b> Llenties estofades amb hortalisses Nuggets de verdures amanida variada fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>6</p> <p><b>FESTA</b></p> <p>K P H L</p>	<p>7</p> <p>Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" gelat</p> <p>K P H L</p>	<p>8</p> <p>Vichyssoise "crema tèbia de porro" Bacallà a la llauna fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>9</p> <p>Macarrons amb salsa pesto de bròquil i pomesà Trita de carbassó "enciam, mesclum i cherry" fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>10</p> <p>Cigrons de l'àvia Pizza de formatge i xampinyons fruita</p> <p>K P H L</p>
<p>13</p> <p>Amanida russa Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>14</p> <p>Pasta tricolor a la napolitana Gall dindi al fungi amb xampinyons fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>15</p> <p>Fideuà Trita francesa amb pernil cuit "enciam, pastanaga i olives" fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>16</p> <p>Mongeta perona i patata Bombó de lluç al forn amb salsa marinera fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>17</p> <p>Fingers de pollastre amb patates fregides i refresc "Hummus, bastonets de cogombre i pastanaga" ANYS I ANYS...pa de pessic gelat</p> <p>K P H L</p>
<p>20</p> <p>Macarrons amb salsa bolets Anelles toves de calamar amb salseta fruita</p> <p>K P H L</p>	<p>21</p> <p>Amanida de patata Pollastre a la planxa amb ceba iogurt natural ensucrat</p> <p>K P H L</p>	<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita francesa amb formatge "enciam, cogombre i tomàquet" fruita de temporada</p> <p>K P H L</p>	<p>23</p> <p>K P H L</p>	<p>24</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>K P H L</p>
<p>27</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>K P H L</p>	<p>28</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>K P H L</p>	<p>29</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>K P H L</p>	<p>30</p> <p><b>VACANCES</b></p> <p>K P H L</p>	<p>30</p> <p>K P H L</p>

**Pa integral un cop a la setmana**

**CLOENDA DE 6è. Els nens de 6è tindran un menú especial.**

**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.  
**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, 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.

## 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 Juny 2022



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
6	7	8	9	10
<b>FESTA</b>				
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
				<b>VACANCES</b>
27	28	29	30	
	<b>VACANCES</b>		<b>VACANCES</b>	

## 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

