

# Menú d'octubre 2022 "Escola Joan Bardina"



## Dilluns

**3**  
Llenties estofades amb verdures  
Daus de bacallà arrebossat  
"enciam, cogombre i tomàquet"  
fruita

K P H L

## Dimarts

**4**  
Amanida de pasta  
"daus tomàquet, tonyina i blat de moro"  
Pintxitos de gall dindi rostits  
fruita

K P H L

## Dimecres

**5**  
Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó  
"enciam, pastanaga i olives"  
iogurt de maduixa "La fageda"

K P H L

## Dijous

**6**  
Crema de verdures amb crostons  
Pollastre al forn amb allada  
amanida variada  
fruita de temporada

K P H L

## Divendres

**7**  
Brou de carn amb pistons  
Lluç al forn amb all i julivert  
amb patata panadera  
fruita

K P H L

**10**  
Arròs de muntanya  
Ous amb beixamel  
"enciam, cogombre i pastanaga"  
fruita

K P H L

**11**  
Brou de peix amb pasta pinyol  
Salsitxes de porc al forn  
amb el seu suc  
amanida variada  
fruita

K P H L

**FESTA**

K P H L

**12**  
Fideus a la cassola  
Bacallà a la llauna  
fruita de temporada

K P H L

**13**  
Mongeta perona,  
pastanaga i patata  
Pollastre a la planxa  
"enciam, mesclum i cherry"  
fruita

K P H L

**17**  
Crema de mongeta blanca  
Lluç arrebossat  
"enciam, llombarda, tomàquet i pastanaga"  
fruita

K P H L

**18**  
Pèsols amb patata  
Hamburguesa mixta  
al forn amb ceba  
fruita

K P H L

**19**  
Espaguetis napolitana  
Mandonguilles de vedella a la jardinera  
iogurt de macedònia

K P H L

**20**  
Brou de verdures amb pasta  
Pollastre al fungi amb xampinyons  
"amanida variada"  
fruita de temporada

K P H L

**21**  
Cigrons estofats amb espinacs  
Truita de formatge  
"enciam, cogombre i tomàquet"  
iogurt de macedònia

K P H L

**24**  
Llenties estofades amb verdures  
Nuggets de bròquil i formatge  
"enciam, cogombre i blat de moro"  
fruita

K P H L

**25**  
Macarrons amb salsa de bolets  
Daus de vedella rostits amb verdures  
fruita

K P H L

**26**  
Coliflor, mongeta perona i patata  
Truita de pernil dolç  
Tomàquet provençal  
"tomàquet, orenga, formatge i pebre vermell"  
iogurt natural "La fageda"

K P H L

**27**  
Escudella catalana amb llegums  
Cues de bacallà a la marinera  
"enciam, pastanaga, olives"  
**ANYS I ANYS...** pa de pessic  
fruita de temporada

K P H L

**28**  
Arròs amb verdures  
Anelles toves de calamar  
amb salsa i amanida  
Raïm i castanyes

K P H L

**FESTA**

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

## 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

### Pa integral un cop a la setmana

**TASTA'M: aquest dia provarem "Panaderes de boniato al forn"**

### 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, 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

# Proposta de sopars d'octubre 2022



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

|             |        |        |        |        |
|-------------|--------|--------|--------|--------|
| 3<br>       | 4<br>  | 5<br>  | 6<br>  | 7<br>  |
| 10<br>      | 11<br> | FESTA  |        | 13<br> |
| 17<br>      | 18<br> | 19<br> | 20<br> | 21<br> |
| 24<br>      | 25<br> | 26<br> | 27<br> | 28<br> |
| 31<br>FESTA |        |        |        |        |

## 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!