

Menú Setembre 2022 "Escola Joan Bardina"



Pa integral un cop a la setmana

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.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

K P H L

5

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb xips
Pinya amb el seu suc

K P H L

12

Arròs tres delícies
'blat de moro, truita i pèsols'
Daus de bacallà arrebossats
'enciam, pastanaga i olives'
fruita

K P H L

19

Brou de carn amb pistons
Mandonguilles de vedella
a la jardineria
fruita

K P H L

26

Macarrones amb salsa pesto
de bròquil i parmesà
Pollastre a la planxa
'enciam, cogombre
i blat de moro'
fruita

K P H L

30

K P H L

6

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa amb formatge
amanida variada
fruita

K P H L

13

Mongeta blanca estofada
amb verdures
Pollastre al fungi
amb xampinyons
fruita

K P H L

20

Espaguetis napolitana
Pernillets de pollastre
al forn amb patata dau
'enciam, tomàquet
i blat de moro'
fruita

K P H L

27

Arròs amb tomàquet
Cues de rap amb salsa
mediterrània
fruita

K P H L

31

K P H L

7

Amanida campera
Bacallà a la llauna
'enciam, tomàquet i cogombre'
iogurt de maduixa "La fageda"

K P H L

14

Bròquil, mongeta perona
i patata
Rodanxa de lluç a la marinera
iogurt natural

K P H L

21

Llenties guisades
amb verdures
Ous amb beixamel
'enciam, pastanaga i olives'
iogurt de macedònia

K P H L

28

Crema de carbassó i poma
amb rostes
Truita francesa amb pernil dolç
amanida variada
iogurt natural ensucrat

K P H L

1

K P H L

8

Brou de pollastre amb pasta
Hamburguesa mixta
en el seu suc
amanida variada
fruita de temporada

K P H L

15

Amanida de llacets
Truita de carbassó
amanida variada
fruita de temporada

K P H L

22

Paella
Bacallà al forn
amb salsa verda
amanida variada
fruita de temporada

K P H L

29

Brou de peix amb pasta pinyol
Llom sajonia al forn amb ceba
'enciam, llombarda i cherry'
fruita de temporada

K P H L

2

K P H L

9

Mongeta perona amb patata
Pollastre al forn amb allada
fruita

K P H L

16

Crema de llegums
Pintxits de gall dindi rostits
'enciam, tomàquet i cogombre'
fruita

K P H L

23

Pèsols amb patata
Salsitxes de porc
amb ceba i pebrot
fruita

K P H L

30

Estofat de patates
amb verdures i calamar
Nuggets de pollastre
amanida variada
fruita

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

Proposta de sopars de Setembre 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

29

30

31

1

2

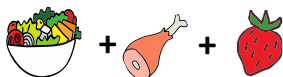
5

6

7

8

9



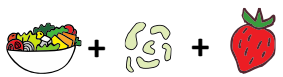
12

13

14

15

16



19

20

21

22

23



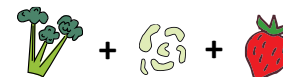
26

27

28

29

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!