

# Menú de Novembre 2022 "Escola Joan Bardina"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**FESTA**

**Pa integral dos cops a la setmana**

**TASTA'M: aquest dia provarem**

**"Caqui persimón"**

**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 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

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

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

# Proposta de sopars de Novembre 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	 <b>FESTA</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

