

Menú de Desembre 2022 "Escola Joan Bardina"



Pa integral un cop a la setmana 


TASTA'M: aquest dia provarem "Raves amanits"

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.
Cel·liaquia: 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.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Arròs amb verdures Anelles de calamar a la romana "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	2 Pèsols amb patata Salsitxes al forn amb ceba i pebrot fruita
5 Crema de carbassa Pollastre a la planxa i patata panadera fruita	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA	9 FESTA
12 Macarrons amb salsa pesto «amb bròquil» Daus de bacallà arrebossats "enciam, llombarda, tomàquet" fruita	13 Brou de verdures amb pinyols Pollastre al fungi amb xampinyons fruita TASTA'M	14  Cigrons estofats amb verdures Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i blat de moro" iogurt maduixa "La fageda"*	15 Arròs tres delícies "pèsols, pastanaga i pernil dolç" Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita de temporada	16 CIUTATS DEL MÓN "LAPONIA" Crema de xampinyons amb crostons Salmó al forn amb puré de patata i cogombrets ANYS I ANYS "Pa de pessic amb nabius" 
19 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amanida variada fruita 	20 MENÚ DE NADAL Brou de nadal amb galets Pollastre al forn a la catalana "amb fruits secs" fruita i torrons	21 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil "enciam, pastanaga i olives" iogurt natural ensucrat "La fageda"*	22 VACANCES DE NADAL	23 VACANCES DE NADAL
26 VACANCES DE NADAL	27 	28 VACANCES DE NADAL	29 *13-14-15 iogurt natural sense sucre	30 VACANCES DE NADAL

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 Desembre 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 	2
5 	6 FESTA	7 	8 FESTA	9
12 	13 	14 	15 	16
19 	20 	21 	22 VACANCES DE NADAL	23
26 VACANCES DE NADAL	27 	28 VACANCES DE NADAL	29 VACANCES DE NADAL	30 VACANCES DE NADAL

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!