

Menú de Gener 2023 "Escola Joan Bardina"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

VACANCES

VACANCES

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Llombarda saltejada i panses"

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 blanca, 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.

Macarrons napolitana
Croquetes de pernil xips
Préssec amb el seu suc

Mongeta perona
bròquil i patata
Truita amb tonyina
"enciam, pastanaga i blat de moro"
fruita

Arròs amb verdures
Cuixa de pollastre
al forn amb allada i ceba
iogurt natural ensucrat
fruita

Cigrons estofats
amb verdures
Bombó de lluç al forn
amb salsa mediterrània
fruita de temporada

Crema de porro
amb crostons
Llom sajonia al forn
amb salsa de carn
fruita

Estofat de patates
amb verdures i costella
Anelles toves de calamar
amb salseta
fruita

Crema de llegums
Pollastre al fungi
amb xampinyons
"enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
"amanida variada"
iogurt de maduixa
"La Fageda"
TASTA'M

Brou de pollastre
amb galet i cigrons
Bacallà a la llauana
amb ceba i pebrot
fruita de temporada

Pèsols amb patata
Gall dindi rostit
amb pastanaga baby
fruita

Crema de carbassó
Bacallà arrebossat
"enciam, llombarda i olives"
fruita

Fideus a la cassola
Daus de porc rostits
amb salsa de carn
i patata dau
fruita

Brou de carn amb pistons
Lluç al forn amb all i julivert
"enciam, tomàquet, olives
iogurt de llimona

Llenties estofades
amb hortalisses
Truita francesa amb pernil dolç
"enciam, mesclum i xerri"
fruita de temporada

Paella de verdures i costella
Pollastre a la planxa
"enciam, llombarda
i pastanaga"
**ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita**

Arròs a la cubana
Ous amb beixamel
"enciam, pastanaga i olives"
fruita

Brou de peix "lluç i rap"
amb pasta de pinyol
Mandonguilles de vedella
amb salsa jardinera
fruita

31

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 Gener 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2
VACANCES

3

4
VACANCES

5

6
VACANCES

9
+ + +

10
+ + +

11
+ + +

12
+ + +

13
+ + +

16
+ + +

17
+ + +

18
+ + +

19
+ + +

20
+ + +

23
+ + +

24
+ + +

25
+ + +

26
+ + +

27
+ + +

30
+ + +

31
+ + +

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!