

# Menú de Febrer 2023 "Escola Joan Bardina"

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



**Pa integral un cop a la setmana**

**TASTA'M: aquest dia provarem "Amanida amb remolatxa"**  
**Al·lèrgies i intoleràncies**

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita se 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:** se substituirà per pollastre.

**Al·lèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Al·lèrgia als llegums:** se substituirà per patates.

**Al·lèrgia a la proteïna de la vaca:** es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

**Menús no porc:** se substituirà per pollastre.

**L'oli** que s'utilitza per a cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se 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](http://www.elmenudelpetit.es)

1  
 2  
 3  
 4  
 5

6  
 7  
 8  
 9  
 10

11  
 12  
 13  
 14  
 15

16  
 17  
 18  
 19  
 20

21  
 22  
 23  
 24  
 25

6  
 Cigrons estofats amb espinacs  
 Anelles toves de calamar amb salseta  
 fruita

7  
 Bròquil, mongeta perona i patata  
 Pernilets de pollastre al forn amb allada  
 fruita

8  
 Fideuà  
 Ous amb beixamel  
 amanida variada  
 iogurt natural ensucrat  
 "La fageda"

9  
 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i pernil dolç"  
 Lluç al forn amb all i julivert  
 "enciam, pastanaga i xerri"  
 fruita de temporada

10  
 Vichyssoise "crema de porro" i rostes  
 Llom sajonia al forn amb sofregit de verdures  
 fruita

13  
 Pèsols amb patata  
 Truita francesa amb pernil dolç "enciam, llombarda, tomàquet i pastanaga"  
 fruita

14  
 Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol  
 Canelons gratinats "enciam, tomàquet i olives"  
 fruita

15  
 Arròs amb tomàquet  
 Bacallà a la llauna  
 iogurt de plàtan

16  
 Llenties estofades amb hortalisses  
 Nuggets de verdures  
 "amanida, cogombre i blat de moro"  
 fruita de temporada

17  
 Espirals amb salsa de bolets  
 Pollastre al fungi amb xampinyons  
 fruita

20  
**FESTA**

21  
 Crema de pastanaga  
 Daus de bacallà arrebossats  
 "enciam, tomàquet, olives"  
 fruita

22  
**TASTA'M**  
 Brou de pollastre amb galet petit  
 Lluç al forn amb salsa marinera  
 iogurt natural "La fageda"

23  
 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert  
 Salsitxes de porc amb ceba i pebrot  
 fruita de temporada

24  
 Paella amb verdures i carn  
 Truita de carbassó  
 "enciam, mesclum i xerri"  
**ANYS I ANYS...**pa de pessic  
 fruita

27  
 Brou de verdures amb pinyols  
 Pollastre a la planxa "enciam, cogombre i tomàquet"  
 fruita

28  
 Coliflor, mongeta perona i patata  
 Mandonguilles de vedella a la jardinera  
 fruita

## 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 Febrer 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 	2 	3 
6 	7 	8 	9 	10 
13 	14 	15 	16 	17 
20 <b>FESTA</b>	21 	22 	23 	24 
27 	28 			

## Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

## Recomanacions

Al 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!