

Menú de Setembre 2023 "Escola Miquel Martí i Pol"



Pa integral un cop a la setmana



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.
Cel·liaquia: 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 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
				1
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb xips Préssec amb almívar	Mongeta perona amb patata Bacallà a la llaua "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt natural 	FESTA
11	12	13	14	15
FESTA	Brou de carn amb pasta Pollastre a la planxa amb verdures fruita	Llenties estofades amb verdures Truita amb pernil dolç "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	Bròquil amb patata i mongeta perona Hamburguesa mixta amb el seu suc "enciam, pastanaga i olives" iogurt de maduixa	Crema de carbassó i poma amb rostos "Marmitako" de tonyina amanida variada fruita de temporada 
18	19	20	21	22
Paella de carn i verdures "enciam, tomàquet, olives" Anelles toves de calamar amb salsa fruita	Macarrons al pesto Pollastre al forn al llimó amanida variada fruita	Brou de pollastre amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita	 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa de porro iogurt natural	Pèsols amb patata Truita de carbassó "enciam, cogombre i pastanaga" fruita de temporada 
25	26	27	28	29
Arròs al curri amb verdures Pollastre a la planxa amb ceba i pastanaga baby fruita	Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada Hamburguesa de lluç al forn i amanida variada fruita	Vichyssoise "crema de porro" Magre de porc rostit amb verdures fruita	Cigrons estofats amb verdures Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i blat de moro"  iogurt natural ensucrat	Crema de carbassa Filet de rap a la marinera "enciam, pastanaga i olives" ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada

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 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

28

29

30

31

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTA

FESTA

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!