

# MAIG 2024

ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

## Notes

### TASTA'M: bunyols de bacallà

Pa integral quatre dies de la setmana.

- Allèrgies i intoleràncies**  
**Allèrgies l'ou:** la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.  
**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.  
**Celiàquia:** es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.  
**Allèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.  
**Allèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.  
**Allèrgia als llegums:** se substituirà per patates.  
**Allèrgia 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 cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.  
 En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

- 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, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.  
**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 de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.  
**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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Brou de pollastre amb galet petit  
 Truita de patates "enciam, tomàquet i cogombre"  
 iogurt natural "La fageda"

3

Arròs amb tomàquet  
 Croquetes de pollastre "enciam, pastanaga i olives"  
 fruita de temporada

6

Vichissoise "Crema de porro"  
 Pintxitos de gall dindi rostits  
 fruita

7

Mongeta perona amb patata  
 "Solomillo" de porc amb salsa de poma  
 fruita

8

Cigrons de l'àvia  
 Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i olives"  
 fruita

9

Paella de carn  
 Bacallà a la llauna "enciam, tomàquet i blat de moro"  
 gelat

### EL TEU PLAT FAVORIT

10

Raviolis de carn amb formatge  
 Aletes de pollastre i xips plàtan amb rajolí de xocolata

13

Arròs amb verdures  
 Pollastre a la planxa amb pastanaga baby  
 fruita

14

Mongeta blanca saltejada amb all i julivert  
 Hamburguesa vegetal amanida variada  
 fruita

15

Espaguetis tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita"  
 Rap al forn a la marinera  
 fruita

16

Brou de lluç i rap amb pinyols  
 Hamburguesa de porc amb tomàquet  
 iogurt natural "La fageda"

17

Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro"  
 Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada  
 fruita de temporada

20

FESTA

21

Amanida mesclum  
 Llenties estofades amb verdures  
 fruita

22

Macarrons al pesto  
 Pollastre al fungi amb xampinyons  
 fruita

TASTA'M

23

Empedrat de mongeta blanca  
 Salsitxes de porc al forn amb salsa xampinyons  
 gelat

24

Arròs amb tomàquet  
 Truita de carbassó "enciam, mesclum, xerri"  
 fruita de temporada

27

Arròs al curry  
 Hamburguesa de lluç al forn amb amanida  
 fruita

28

Amanida de llaçets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro"  
 Gallo de San pere al forn amb salsa de verdures  
 fruita

29

Pèsols amb patata  
 Truita francesa amb pernil dolç  
 fruita

30

Mongeta rodona, bròquil i patata  
 Vedella rostida amb verdures  
**ANYS I ANYS...**pa de pessic  
 iogurt natural "La fageda"

31

FESTA MAJOR

BOTIFARRADA

## 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

M<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

# MAIG 2024

## PROPOSTES SOPARS

### ESCOLA MIQUEL MARTÍ I POL

#### Grups d'Aliments



Llegums



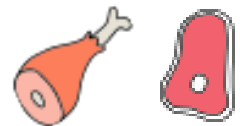
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

3

Verdures  
Peix blau petit  
Fruita

6

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

7

Verdures  
Peix Blau Petit  
Fruita

8

Hortalisses  
Peix blanc  
Fruita

9

Farinaci integral  
Ou  
Fruita

10

Verdures  
Peix blanc  
Fruita

13

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

14

Verdures  
Llom  
Fruita

15

Hortalisses  
Ou  
Fruita

16

Verdura  
Llegum  
Làctic

17

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

20

FESTA

21

Verdura  
Ou  
Fruita

22

Farinaci integral  
Llom  
Fruita

23

Verdura  
Peix blau petit  
Fruita

24

Verdura  
Pollastre  
Fruita

27

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

28

Hortalisses  
Ou  
Fruita

29

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

30

Verdures  
Peix Blau Petit  
Fruita

31

Farinaci integral  
Ou  
Fruita

#### RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:  
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

M<sup>o</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011