

Menú de Novembre 2023 "Escola L'Enxaneta"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



6
Arròs amb tomàquet
Croquetes de pernil
"enciam, tomàquet i olives"
fruita

7
Lenties estofades
amb verdures
Trita de carbassó
"enciam, pastanaga
i blat de moro"

8
Crema de carbassó
amb rostes
Bacallà a la llauna
fruita

9
Brou de verdures amb pasta
Pollastre al forn
amb pastanaga baby
fruita de temporada

10
Crema de verdures
Lluç al forn amb all i julivert
i daus de patata
amanida variada
iogurt de llimona

13
Macarrons
amb salsa de tomàquet
Anelles de calamar
arrebossades
fruita

14
Arròs tres delícies
"pèsols, truita i pernil dolç"
Cuixa de pollastre
al forn amb ceba
fruita

15
Cigrons estofats
amb verdures
Pizza margarida
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

16
Estofat de patates
amb verdures
Salsitxes mixtes al forn
amb ceba i pebrot
fruita

17
Brou de carn amb pasta
Hamburguesa de lluç
amb tomàquet
"enciam, pastanaga i olives"
iogurt natural

20
Espaguetis amb bolonyesa
de soja texturitzada
Trita amb formatge
"enciam, cogombre, olives"
fruita

21
Paella amb costella
Lluç al forn amb salsa
marinera
"enciam, cogombre
i pastanaga"

22
Mongeta blanca saltejada
amb all i julivert
 Pollastre fungi
amb xampinyons
fruita

23
Crema de carbassa
Trita amb pernil dolç
amanida variada
fruita de temporada

24
Brou de pollastre amb pasta
Pintxits de gall dindi rostits
"enciam, cogombre
i blat de moro"
iogurt de maduixa

27
Fideus a la cassola
Salmó al forn
amb salsa de verdures
fruita

28
Cigrons estofats
amb verdures
Ous amb beixamel
amanida variada
fruita

29
Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa
amb daus de carbassa
fruita

30
Brou de verdures amb pasta
Mandonguilles de vedella
a la jardinera
fruita de temporada

30
Mongeta perona i patata
Magre de porc estofat
amb verdures
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita de temporada

TASTA'M

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

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Suc de taronja amb mangrana"

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 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^oCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es

Proposta de sopars de Novembre 2023



Dilluns

Dimarts

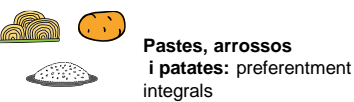
Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTA	 +  + 	 +  + 
6	7	8	9	10
 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 
13	14	15	16	17
 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 
20	21	22	23	24
 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 
27	28	29	30	
 +  + 	 +  + 	 +  + 	 +  + 	

Grups d'aliments



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!