

Menú d'Octubre 2023 "Escola L'Enxaneta"



Dilluns

2
Macarrons carbonara
Trita amb pernil dolç
"enciam, pastanaga i olives"
fruita



Dimarts

3
Llenties estofades
amb verdures
Lluç al forn amb all i julivert
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

Dimecres

4
Bròquil amb patata
i mongeta perona
Hamburguesa mixta
amb el seu suc
fruita

Dijous

5
Brou de peix "lluç i rap"
amb pinyols
Pollastre al forn
amb pastanaga baby
fruita de temporada

Divendres

6
Arròs amb tomàquet
Daus de bacallà
arrebossats
amanida variada
iogurt de macedònia

Pa integral un cop a la setmana



TASTA'M: aquest dia provarem "Broqueta de codony i formatge" 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.

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

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 d'Octubre 2023



Dilluns

Dimarts

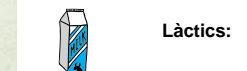
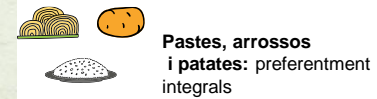
Dimecres

Dijous

Divendres

2 	3 	4 	5 	6
9 	10 	11 	FESTA	
16 	17 	18 	19 	20
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 			

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