

Desembre 2023 "Escola L'Enxaneta"



Notes

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: Aquest dia provarem "Remenat d'ous amb bolets"

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a 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.

Celíaquia: 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 cuinar és de gira-sol alt oleic.

En 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.

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 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^a Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista

Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amanida variada iogurt natural
4 Macarrons carbonara Fingers de pollastre amanida variada fruita	5 Crema de verdures Bacallà a la llauna fruita	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Arròs amb tomàquet Calamars a la romana amanida variada fruita	12 Cigrons estofats amb espinacs Truita francesa amanida variada fruita	13 Macarrons napolitana Lluç al forn i patata panadera fruita	14 Brou de verdures amb pistons Pintxits de gall dindi rostits fruita de temporada	15 Pèsols amb patata Pollastre planxa i pastanaga baby ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt de llimona
18 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Truita amb tonyina amanida variada fruita	19 MENÚ DE NADAL Brou de nadal amb galets Pollastre al forn a la catalana fruita i torrons	20 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amanida variada fruita	21 FESTA	22
25 FESTA	26 FESTA	27 FESTA	28 FESTA	29 FESTA
BERENARS				
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



Propostes Sopars 2023

Grups d'aliments

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Hortalisses Peix Blanc Fruita
4 Verdures Peix Blau Petit Fruita	5 Llegum Ou Fruita	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Llegum Hortalisses Fruita	12 Farinaci integral Pollastre Fruita	13 Amanida Peix blanc Làctic	14 Llegum Verdura Fruita	15 Hortalisses Ou Fruita
18 Verdura Peix blanc Làctic	19 Hortalisses Llegum Fruita	20 Farinaci integral Hortalisses Fruita	21 FESTA	22 FESTA
25 FESTA	26 FESTA	27 FESTA	28 FESTA	29 FESTA

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.

	Llegums
	Verdures
	Hortalisses
	Peixos
	Carns
	Fruites
	Pastes, arrossos patates i pa (preferentment integrals)
	Ous
	Làctics