

JUNY 2024

ESCOLA L'ENXANETA

Notes

TASTA'M: musclos a la marinera

Pa integral tots els 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.

Celíaquia: 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.

M^oCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	31 CLOENDA DE 6è: els nens de 6è tindran un menú especial.
3 Paella Pollastre a la planxa amanida variada fruita	4 CLOENDA DE 6è Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn amb salsa mediterrànea fruita	5 Mongeta perona amb patata Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i cogombre" fruita TASTA'M	6 Gaspaxo Llenties estofades amb verdures Plàtan amb rajolí de xocolata	7 Vichissoise "Crema de porro" Botifarra de porc amb el seu suc iogurt natural
10 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de lluç al forn i amanida fruita	11 Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	12 Pèsols amb patata Truita amb pernil dolç "enciam, mesclum, xerri" fruita	13 Cigrons de l'àvia Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada "enciam, tomàquet i cogombre" fruita de temporada	14 Amanida de llaçets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Pollastre al forn amb carbassó i ceba Gelats
17 Macarrons carbonara Pintxitos de gall dindi rostits fruita	18 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	19 Crema de carbassó Bacallà a la llauna ANYS I ANYS... pa de pessic fruita	20 FESTA FI DE CURS Fingers de pollastre i mini frankfurt Patates fregides, ketchup i refresc Gelats	21 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge "enciam, cogombre i tomàquet" fruita de temporada
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES
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

JUNY 2024

PROPOSTES SOPARS ESCOLA L'ENXANETA

Grups d'Aliments



Llegums



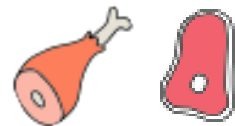
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	31
3	4	5	6	7
Llegum Hortalisses Fruita	Verdures Ou Fruita	Farinaci integral Peix blau petit Fruita	Hortalisses Pollastre Fruita	Farinaci integral Peix blanc Fruita
10	11	12	13	14
Llegum Hortalisses Fruita	Verdures Ou Fruita	Hortalisses Peix blau petit Fruita	Hortalisses Pollastre Fruita	Verdura Llegum Làctic
17	18	19	20	21
Llegum Hortalisses Fruita	Verdura Ou Fruita	Farinaci integral Llom Fruita	Llegum Hortalisses Fruita	Verdura Pollastre Fruita
24	25	26	27	28
VACANCES		VACANCES		VACANCES
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.