

MAIG 2024

ESCOLA L'ENXANETA

Notes

TASTA'M: bunyols de bacallà

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 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.

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Brou de pollastre amb galet petit
Truita de patates "enciam, tomàquet i cogombre"
fruita de temporada

3

Arròs amb tomàquet
Croquetes de pernil "enciam, pastanaga i olives"
iogurt natural "La fageda"

6

Macarrons al pesto
Mandonguilles de lluç amb salseta
fruita

7

Llenties estofades amb verdures
Truita francesa "enciam, tomàquet i olives"
fruita

8

Mongeta perona amb patata
Pollastre al forn amb ceba
fruita

9

Arròs amb verdures
Bacallà a la llauna "enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita de temporada

10

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

13

Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa amb pastanaga baby
fruita

14

Cigrons estofats amb verdures
Nuggets de verdures
amanida variada
fruita

15

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

16

Brou de lluç i rap amb pinyols
Hamburguesa de porc amb tomàquet
fruita de temporada

17

"FESTA MAJOR"
BOTIFARRADA

20

FESTA

21

Amanida mesclum
Llenties estofades amb verdures
fruita

22

Brou de carn amb pistons
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita

TASTA'M

23

Macarrons al pesto
Daus de porc rostits amb sofregit de verdures
fruita de temporada

24

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó "enciam, mesclum, xerri"
gelat

27

Pèsols amb patata
Truita francesa amb pernil dolç
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

Paella
Hamburguesa de lluç al forn amb amanida
fruita

BERENARS

30

Mongeta rodona, bròquil i patata
Vedella rostida amb verdures
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita de temporada

31

Mongeta blanca estofada
Salsitxes de pollastre al forn amb salsa xampinyons
iogurt natural "La fageda"

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

MAIG 2024

PROPOSTES SOPARS ESCOLA L'ENXANETA

Grups d'Aliments



Llegums



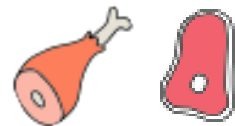
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Hortalisses
Pollastre
Fruita

3

Verdures
Peix blau petit
Fruita

6

Llegum
Hortalisses
Fruita

7

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Hortalisses
Pollastre
Fruita

10

Farinaci integral
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

Llegum
Hortalisses
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