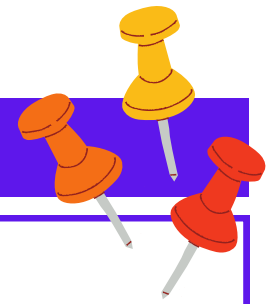


SETEMBRE 2024

L'ENXANETA

Notes



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^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

FESTA

16

Brou de verdures amb pistons
Mandonguilles de vedella a la jardinera
fruita

23

Puré de verdures
Hamburguesa de lluç al forn
"enciam, tomàquet i olives"
fruita

30

Arròs amb tomàquet
Ous amb beixamel
"enciam, mesclum, xerri"
fruita



10

Arròs amb tomàquet
Nugets de pollastre
arrebossats
amanida variada
fruita

17

Mongeta pinta estofada
Carxofes arrebossades
enciam, pastanaga i olives
fruita

24

Arròs tres delícies
"blat de moro, pastanaga i truita"
Pollastre al forn amb verdures
fruita

11

FESTA

18

Cigrons estofats
Salmó al forn amb verdures
"enciam, tomàquet i cogombre"
fruita

25

Espaguetis carbonara
Truita amb formatge
"enciam, cogombre i pastanaga"
fruita

12

Llenties guisades amb verdures
Truita francesa
amanida variada
fruita de temporada

19

Crema de carbassó i poma amb rostes
Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba i pebrot
fruita de temporada

26

Brou de pollastre amb pasta pinyol
Daus de vedella a la jardinera
fruita de temporada

13

Macarrons bolonyesa
Bacallà a la llauna
"enciam, cogombre i olives"
iogurt natural

20

Bròquil, mongeta perona i patata
Truita de carbassó
"Rodanxa de tomàquet amb alfàbrega"
gelat

27

Mongeta blanca estofada amb verdures
Pizza margarida
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt de maduixa

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



EP menja del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

SETEMBRE 2024

L'ENXANETA

Grups d'Aliments



Llegums



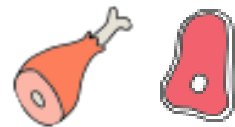
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

FESTA

10

Hortalisses
Peix blanc
Fruita

11

FESTA

12

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

13

Verdures
Ou
Fruita

16

Verdures
Peix blau petit
Fruita

17

Llegum
Hortalisses
Fruita

18

Hortalisses
Ou
Fruita

19

Hortalisses
Llegum
Fruita

20

Verdura
Pollastre
Làctic

23

Farinaci integral
Ou
Fruita

24

Verdura
Llegum
Fruita

25

Verdura
Peix blanc
Fruita

26

Llegum
Hortalisses
Fruita

27

Verdura
Gall dindi
Fruita

30

Llegum
Hortalisses
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.