



L'ENXANETA OCTUBRE

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies 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 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
TASTA'M: Carbassa amb calamars estofats	1 Tallarines napolitana Pollastre a la planxa amb salsa de llimona fruita	2 Llenties estofades amb verdures Croquetes d'espínacs "enciam, pastanaga i olives" fruita	3 Bròquil, mongeta perona i patata Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet fruita	4 Patates estofades amb sépia Bacallà a la llauna amanida variada iogurt natural
7 Fideus a la cassola Truita de patates amanida variada fruita	8 Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita	9 Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures "enciam, cogombre i blat de moro" fruita	10 Paella Pollastre al forn "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita de temporada	11 Crema de carbassa amb rostes Marmitako de tonyina iogurt de maduixa
14 FESTA	15 Arròs amb tomàquet Ous amb beixamel amanida variada fruita	16 Pèsols amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	17 Brou de pollastre amb galet petit Pollastre a la planxa "enciam, tomàquet i cogombre" fruita de temporada	18 Mongeta blanca estofada amb verdures Truita de carbassó amanida variada iogurt natural
21 Macarrons bolonyesa Bacallà arrebossat "enciam, mesclum, cogombre" fruita	22 Risotto amb bolets Pollastre al forn xips fruita	23 Llenties estofades amb verdures Filet de lluç al forn amb salsa de porro fruita	24 Escudella amb llegums i galets Truita amb formatge "enciam, pastanaga i tomàquet" fruita de temporada	25 Crema de carbassó Pizza amb pernil dolç i formatge amanida variada iogurt de llimona
28 Arròs a la cubana Bunyols de bacallà amanida variada fruita	29 Fideus a la cassola Salmó al forn amb pastanaga baby fruita	30 Crema de mongeta blanca i remolatxa Truita francesa "amanida de tomàquet amb orenga" ANYS I ANYS... pa de pessic fruita	31 Brou de carn amb pistons Vedella estofada amb verdures Raïm i castanyes	

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

El menú del petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



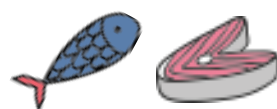
Llegums



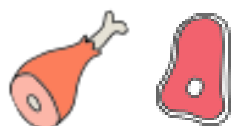
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30		1 Verdures Peix Blau Petit Fruita	2 Farinaci integral Ou Fruita	3 Farinaci integral Peix blanc Fruita	4 Hortalisses Pollastre Fruita
7	Verdures Peix Blau Petit Fruita	8 Farinaci integral Peix blanc Fruita	9 Farinaci integral Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Fruita	11 Hortalisses Pollastre Fruita
14	FESTA	15 Verdures Peix blau petit Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Hortalisses Llegum Fruita	18 Verdura Pollastre Làctic
21	Llegum Hortalisses Fruita	22 Hortalisses Peix blanc Fruita	23 Farinaci integral Llom Fruita	24 Verdura Pollastre Fruita	25 Verdura Ou Fruita
28	Llegum Hortalisses Fruita	29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Verdures Peix Blau Petit Fruita	31 Hortalisses Ou Fruita	1

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.