

DESEMBRE 2024

TASTA'M: formatge fresc amb mel

ESCOLA L'ENXANETA

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.

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Lluç al forn amb salsa verda fruita	3Mongeta blanca estofada amb verdures Truita de patates “enciam, tomàquet i olives” fruita	4Brou de peix “lluç i rap” Pollastre brasejat amb xampinyons fruita	5FESTA	6FESTA
9Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Anelles toves de calamar amb salseta fruita	10Pèsols amb patata Pollastre al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	11Paella Salmó al forn amb carxofa arrebossada amanida variada fruita	12Cigrons estofats amb verdures Truita patates “enciam, pastanaga i olives” fruita de temporada	13Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural
16Llenties estofades amb verdures Truita francesa “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	17Crema de carbassó Botifarra de porc al forn amb salsa de tomàquet fruita	18Macarrons amb salsa de formatge Rap al forn amb salsa marinera “enciam, tomàquet, cogombre” fruita	19 MENÚ DE NADAL Brou de nadal amb galets Pollastre al forn a la catalana ruita de temporada i torrons	20Arròs amb tomàquet Croquetes variades amanida variada iogurt natural
23FESTA	24FESTA	25NADAL	26ST. ESTEVE	27FESTA
30FESTA	31FESTA	12025 Happy New Year!	2	3

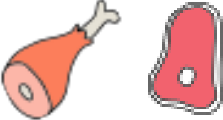
PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

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
---	--	--	--	---

DESEMBRE 2024

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llegum Hortalisses Fruita	3 Verdures Peix Blau Petit Fruita	4 Hortalisses Llegum Fruita	5 FESTA	6 FESTA
9 Verdures Pollastre Fruita	10 Farinaci integral Peix blanc Fruita	11 Hortalisses Ou Fruita	12 Llegum Hortalisses Fruita	13 Hortalisses Pollastre Fruita
16 Verdures Llom Fruita	17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Hortalisses Ou Fruita	19 Hortalisses Llegum Fruita	20 Verdura Peix blau petit Fruita
23 FESTA	24 FESTA	25 NADAL	26 ST. ESTEVE	27 FESTA
30 FESTA	31 FESTA	1 BERENARS	2	3

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.