

# GENER 2025

ESCOLA L'ENXANETA

TASTA'M: ALBERGÍNIA ARREBOSSADA

## 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<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



6

FESTA

13

Puré de verdura  
Lluç a la romana  
amanida variada  
fruita

20

Arròs amb tomàquet  
Truita de patates  
"enciam, pastanaga  
i olives"  
fruita

27

Espaguetis marinera  
Truita amb formatge  
"enciam, tomàquet  
i blat de moro"  
fruita

7

FESTA

14

Brou de pollastre  
amb galet petit  
Gall dindi  
a les fines herbes  
fruita

21

Llenties estofades  
amb verdures  
Nuggets de verdures  
"enciam, tomàquet  
i blat de moro"  
fruita

28

Brou de peix  
"lluç i rap" amb pinyols  
Pinxits de gall dindi  
rostits  
fruita

1

FESTA

8

Arròs amb tomàquet  
Bunyols arrebossats  
"enciam, tomàquet  
i pastanaga"  
fruita

15

Mongeta perona  
amb patata  
Salsitxes de porc amb  
ceba i pebrot  
"enciam, tomàquet  
i cogombre" i fruita

22

Mongeta perona,  
bròquil amb patata  
Pollastre a la catalana  
fruita

29

Crema de verdures  
Lasanya mixta  
gratinada  
"enciam, tomàquet  
i cogombre"  
fruita

2

FESTA

9

Cigrons estofats  
amb col i verdures  
Truita francesa  
"enciam, pastanaga  
i olives"  
fruita de temporada

16

Espaguetis al pesto  
Daus de porc rostit  
amb salsa de carn  
fruita de temporada

23

Crema de carbassó  
amb rostes  
Calamars encebollats  
amb patates  
fruita de temporada

30

Arròs tres delícies  
"pèsols, pastanaga  
i truita"  
Bacallà a la llauna  
amb salseta de  
verdures  
fruita de temporada

3

FESTA

10

Macarrons napolitana  
Lluç al forn a la  
marinera  
iogurt natural

17

Mongeta pinta estofada  
Pizza margarida  
"enciam, mesclum i xerri"  
iogurt de maduixa

24

Brou de pollastre amb  
pistons  
Mandonguilles de soja  
a la jardinera  
iogurt natural

31

Coliflor, mongeta perona  
i patata  
Llom fresc arrebossat  
**ANYS I ANYS...**pa de pessic  
amanida variada  
iogurt de natural

## PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

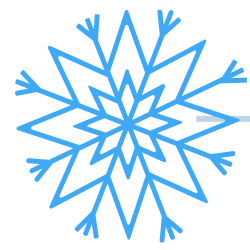
Pasta bullida, truita francesa i fruita

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



1

**FESTA**

2

**FESTA**

3

**FESTA**

### Grups d'Aliments



Llegums



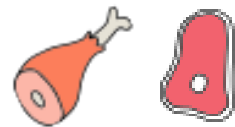
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

6

**FESTA**

7

**FESTA**

8

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

9

Verdures  
Peix Blau Petit  
Fruita

10

Verdures  
Peix blanc  
Fruita

13

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

14

Hortalisses  
Ou  
Fruita

15

Hortalisses  
Llom  
Fruita

16

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

17

Verdura  
Pollastre  
Làctic

20

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

21

Verdures  
Peix petit blau  
Fruita

22

Hortalisses  
Ou  
Fruita

23

Verdura  
Pollastre  
Làctic

24

Hortalisses  
Llegum  
Fruita

27

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

28

Verdures  
Llom  
Fruita

29

Hortalisses  
Ou  
Fruita

30

Verdura  
Pollastre  
Làctic

31

Hortalisses  
Llegum  
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.