

Menú de Maig 2021 "Escola Pau Casals"



Dilluns

3

Arròs amb tomàquet
Tall rodó de gall dindi rostit
amb xampinyons
fruita

K P H L

Dimarts

4

Lenties estofades
amb verdures
Ous amb beixamel
amanida variada
fruita

K P H L

Dimecres

5

Espaguetis amb salsa pesto
Lluç al forn
amb salsa mediterrània
iogurt natural ensucrat
"La fageda"

K P H L

Dijous

6

Coliflor, mongeta perona
i patata
Pollastre al forn
amanida variada
fruita de temporada

K P H L

Divendres

7

Brou de verdures
amb gallet petit
Daus de vedella
rostit amb verdures
fruita

K P H L

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Suc de tomàquet"

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: es substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: es substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i en els segons, es substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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, orenga, pebre blanca, sal i oli d'oliva verge i bròquil

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

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

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

M^oCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista

Col·legiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida, gall dindi a la planxa 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, pit de pollastre planxa i fruita



Proposta de sopars de Maig 2021



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

4

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

FESTA

25

26

27

28

31

Grups d'aliments

Verdures:

Hortalisses:

Llegums:

Peixos:

Carns:

Fruites:

Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals

Ou:

Làctics:

Recomanacions

En el sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

