

Menú de Desembre 2022 "Escola Sant Climent"



Pa integral tots els dies 


TASTA'M: aquest dia provarem "Raves amanits"

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.
Cel·liaquia: 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 blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.
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 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.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Arròs amb verdures Bacallà al forn amb carxofa "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	2 Pèsols amb patata Salsitxes al forn amb ceba i pebrot iogurt de macedònia**
5 Crema de carbassa Pollastre de corral a la planxa Hummus i bastonets de pastanaga fruita	6 FESTA	7 Llenties estofades amb verdures Truita de formatge "enciam, tomàquet i cogombre" fruita 	8 FESTA	9 FESTA
12 Macarrons integrals amb salsa pesto «amb bròquil» Anelles toves de calamar amb salseta "enciam, llombarda, tomàquet" fruita	13 Brou de verdures amb pinyols i llegum Pollastre de corral al fungi amb xampinyons fruita TASTA'M	14 Cigrons estofats amb verdures Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita 	15 Arròs tres delícies "pèsols, pastanaga i blat de moro" Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita de temporada	16 CIUTATS DEL MÓN "LAPONIA" Crema de xampinyons amb crostons Salmó al forn amb puré de patata i cogombrets "Pa de pessic amb nabius" iogurt natural ensucrat* 
19 Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amanida variada fruita 	20 MENÚ DE NADAL Brou de nadal amb galets i llegum Canelons gratinats fruita i torrons	21 Arròs amb tomàquet Daus de bacallà arrebossats "enciam, pastanaga i olives" fruita de temporada	22 VACANCES DE NADAL	23 
26 VACANCES DE NADAL	27 	28 VACANCES DE NADAL	29 **13 - 14 - 15 iogurt natural sense sucre	30 VACANCES DE NADAL

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
--	--	--	--	---



Proposta de sopars de Desembre 2022



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1 	2
5 	FESTA		7 	9 FESTA
12 	13 	14 	15 	16
19 	20 	21 	22 VACANCES DE NADAL	
26 VACANCES DE NADAL		27 	28 VACANCES DE NADAL	29
		30 VACANCES DE NADAL		

Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



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

Bon profit!