

Menú de Maig 2023 "Escola Sant Climent"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA

FESTA

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
amb formatge
amanida variada
fruita

Lenties estofades
amb verdures
Bacallà a la llauna
fruita

Brou de pollastre
amb galet petit
Pintxits de gall dindi rostits
"enciam, tomàquet i olives"
gelat*

Pa integral tots els dies

TASTA'M: aquest dia provarem:
"Picadillo: tomàquet, ceba, pebrot verd i olives negres"

Al·lèrgies i intoleràncies

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

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 a cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se 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 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

1	2	3	4	5
FESTA	FESTA	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb formatge amanida variada fruita	Lenties estofades amb verdures Bacallà a la llauna fruita	Brou de pollastre amb galet petit Pintxits de gall dindi rostits "enciam, tomàquet i olives" gelat*
8	9	10	11	12
Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives" Pollastre de corral al fungi amb xampinyons fruita	Macarrons integrals amb salsa de bolets Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita	Cigrons de l'àvia Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i olives" fruita TASTA'M	Mongeta perona i patata Hamburguesa mixta al forn amb salsa de carn fruita de temporada	Crema de carbassa Anelles toves de calamar amb salseta iogurt natural "La fageda"
15	16	17	18	19
MENÚ ESCOLLIT PER 6è Coliflor amb patata Nuggets de pollastre arrebossats i amanida fruita	DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA Paella de carn Cuixa de pollastre de corral al forn amb allada fruita	Vichyssoise "crema de porro" "Marmitako" de tonyina amanida variada fruita	Pèsols amb patata Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita de temporada	Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i tonyina" Truita francesa amb pernil dolç "enciam, mesclum i cogombre" gelat*
22	23	24	25	26
Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Pizza de verdures fruita	Crema de verdures Vedella a la jardineria "enciam, tomàquet, olives" fruita	Lenties estofades amb verdures Truita de patates amanida variada fruita	CLOENDA DE 6è Brou de pollastre amb arròs Bacallà a la marinera "enciam, xerri i pastanaga" fruita de temporada	Amanida de llaçets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Pollastre de corral a la planxa amb hummus iogurt de maduixa "La fageda"
29	30	31		
Coliflor, mongeta perona i patata Daus de gall dindi rostit amb sofregit de verdures fruita	CIUTATS DEL MÓN. SEVILLA Salmorejo Fritura de peix amb amanida d'estiu Meló	MENÚ ESCOLLIT PER 6è Purè de bròquil Ou dur amb tomàquet gratinat ANYS I ANYS... pa de pessic fruita	CLOENDA DE 6è. Els nens de 6è tindran un menú especial.	*13-14-15 iogurt natural sense sucre

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 Maig 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

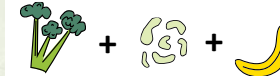
3

4

5

FESTA

FESTA



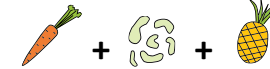
8

9

10

11

12



15

16

17

18

19



22

23

24

25

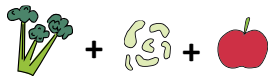
26



29

30

31



Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

Recomanacions

Al 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!