

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.

Cel·laquia: 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.

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 jardinerà: 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^aCarmen Ávila

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 El menjar del petit SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS	TASTA'M: Moniato al forn			1 FESTA
4 Macarrons al pesto Croquetes de pernil amanida variada fruita	5 Mongeta perona amb patata Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	6 Llenties estofades amb carbassa Truita de patates “enciam, tomàquet i olives” fruita	7 Crema de carbassa amb rostes Salsitxes de porc al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada	8 Brou de pollastre amb galet petit Lluç al forn amb all i julivert “enciam, cogombre i blat de moro” iogurt natural
11 Pennes amb salsa de formatge Escalopa de pollastre arrebossat amanida variada fruita	12 Brou de verdures amb pistons Bacallà a la llauna fruita	13 Pèsols amb patata Croquetes d’espínacs “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	14 Arròs amb tomàquet Truita francesa “amanida, mesclum, xerri i pastanaga” fruita de temporada	15 Cigrons amb espinacs estofats Anelles toves de calamar amb salseta iogurt natural
18 Purè de patates i pastanaga Pollastre al fungi amb xampinyons amanida variada fruita	19 Brou de carn amb pistons i cigrons Filet de lluç al forn amb salsa marinera fruita	20 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Pintxitos de gall dindi rostits fruita	21 Mongeta perona amb patata Ous amb beixamel amanida variada fruita de temporada TASTA'M	22 Crema de carbassó Salmó al forn amb salseta de verdures iogurt natural
25 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amanida variada fruita	26 Brou de verdures amb galet petit Mandonguilles vegetals “soja” amb salsa de bolets fruita	27 Fideuà Magre de porc estofat amb verdures fruita	28 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Truita amb formatge “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada	29 Llaçets amb salsa pesto “amb bròquil” Rap al forn amb salsa mediterrània ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt 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
---	--	--	--	---

PROPOSTA DE SOPARS

NOVEMBRE

Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 FESTA
4 Llegum Hortalisses Fruita	5 Farinaci integral Ou Fruita	6 Verdures Peix Blau Petit Fruita	7 Farinaci integral Llegum Fruita	8 Hortalisses Pollastre Fruita
11 Verdura Peix blau petit Làctic	12 Llegum Hortalisses Fruita	13 Hortalisses Ou Fruita	14 Hortalisses Llegum Fruita	15 Verdures Llom Fruita
18 Hortalisses Peix blau petit Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Llegum Peix blanc Fruita	21 Verdura Pollastre Fruita	22 Farinaci integral Llom Fruita
25 Hortalisses Peix blanc Fruita	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Llegum Hortalisses Fruita	28 Verdures Peix Blau Petit Fruita	29 Hortalisses Pollastre 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.

MªCarmen Àvila

Metista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS