



ESCOLA L'ENXANETA

OCTUBRE

Notes



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
TASTA'M: codony		1Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa de porro fruita	2Mongeta perona i patata Mandonguilles mixtes amb salsa de bolets fruita de temporada	3Brou de carn amb galet petit i cigrons Pintxitos de gall dindi rostits “enciam, pastanaga i blat de moro” iogurt natural “La fageda”
6Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	7Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8Brou de “lluç i rap” amb pinyols Pollastre al forn amb pastanaga baby fruita	9Crema de carbassa i llegum Hamburguesa mixta al forn amb tomàquet fruita de temporada	10Espaguetis carbonara Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i olives” iogurt natural
13Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat amanida variada fruita	14Macarrons bolonyesa vegetal Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	15Bròquil, mongeta perona i patata Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	16Paella Truita de carbassó “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	17Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada iogurt natural “La fageda”
20Risotto amb bolets Truita amb formatge “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21Mongeta pinta estofada amb verdures Croquetes de pernil “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	22Patates estofades amb verdures Daus de vedella a la jardinera fruita	23Escudella amb llegums i galets Rap a la marinera fruita de temporada	24Puré de verdures Pizza margarida amb formatge amanida variada iogurt natural “La fageda”
27Espaguetis bolonyesa Ous amb beixamel “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Pèsols amb patata “Solomillo” de porc al forn amb salsa de formatge amanida variada fruita	29Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Cigrons estofats amb espinacs ANYS I ANYS...pa de pessic fruita	30Crema de carbassó Lluç al forn amb panadera de moniato “enciam, cogombre i blat de moro” Raïm i castanyes	31FESTA
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

Pa integral tots els dies de la setmana.

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.
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 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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

MªCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

OCTUBRE

Grups d'Aliments



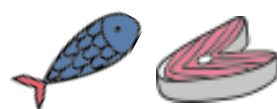
Llegums



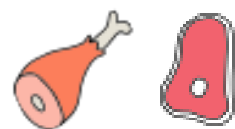
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

6

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

7

Farinaci integral
Pollastre
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Llegum
Hortalisses
Fruita

10

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

13

Hortalisses
Ou
Fruita

14

Verdures
Peix blau petit
Fruita

15

Llegum
Hortalisses
Fruita

16

Verdura
Pollastre
Làctic

17

Hortalisses
Llegum
Fruita

20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Hortalisses
Peix blanc
Làctic

22

Farinaci integral
Ou
Fruita

23

Verdura
Pollastre
Fruita

24

Llegum
Peix blau petit
Fruita

27

Llegum
Hortalisses
Làctic

28

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

29

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

30

Hortalisses
Ou
Fruita

31

FESTA

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.