

ESCOLA L'ENXANETA

NOVEMBRE

Notes

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.
Cel·liaquia: 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 jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Llenties estofades amb verdures Truita francesa “amanida, mesclum, xerri, pastanaga” fruita	4 Crema de carbassa Pollastre al forn amb pebrot i ceba amanida variada fruita	5 Arròs amb tomàquet Bacallà al forn amb verdures “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	6 Macarrons al pesto “de bròquil” Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures fruita de temporada	7 Cigrons saltejats amb mongeta perona Pintxitos de gall dindi rostits iogurt natural “La fageda”
10 Fideus a la cassola Pollastre a la planxa “enciam, cogombre i pastanaga” fruita	11 Mongeta pinta estofada Daus de vedella rostida a la jardineria fruita	12 Arròs amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	13 Bròquil, pastanaga amb patata Salsitxes de gall dindi amb salsa de tomàquet amanida variada fruita de temporada	14 Brou de verdures amb pistons i cigrons Lluç al forn amb salsa de porro i carbassa iogurt natural “La fageda”
17 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	18 Coliflor, mongeta perona i patata Anelles de calamar amb salseta fruita	19 Espaguetis amb bolonyesa vegetal “Heura” Pollastre rostit amb en el seu suc fruita	20 Mongeta blanca amb all i julivert Ous amb beixamel amanida variada fruita de temporada	21 Patates estofades amb verdures Salmó al forn amb salsa marinera amanida variada iogurt natural “La fageda”
24 Crema de verdures Gall dindi a la planxa “enciam, pastanaga i olives” fruita	25 Amanida amb formatge i raïm Llenties estofades amb verdures de temporada fruita	26 Pèsols amb patata Magre de porc estofat amb verdures amanida variada fruita	27 Arròs tres delícies Maira arrebosat “peix blanc fresc” “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	28 Brou de verdures amb galets petits Pollastre al fungi amb xampinyons ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural “La fageda”
TASTA'M: Suc de taronja amb mangrana		BERENARS		
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



El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

Metista-Nutricionista | Colegiada Núm. CAT001011



SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS