

Menú de Maig 2022 "Escola Joan Bardina"



Dilluns

2
 Mongeta blanca saltejada
 amb all, julivert i pebrot vermell
 Nuggets de verdures
 "enciam, cogombre, tomàquet"
 fruita

K P H L

Dimarts

3
 Espaguetis amb salsa
 de bolets
 Bacallà a la llauna
 "enciam, mesclum i cherry"
 fruita

K P H L

Dimecres

4
 Amanida d'arròs
 "pernil dolç, blat de moro
 i olives"
 Truita de carbassó
 gelat

K P H L

Dijous

5
 Brou de peix "lluç i rap"
 amb pasta pinyol
 Pollastre al forn amb allada
 "enciam, llombarda,
 pastanaga"
 fruita de temporada

K P H L

Divendres

6
 Coliflor, mongeta perona
 i patata
 Pintxitos de gall dindi
 amb el seu suc
 fruita

K P H L

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem "Salmorejo"



Al·lèrgies i intoleràncies

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

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celiàquia: 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 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.

9
 Arròs amb tomàquet
 Pollastre al fungi
 amb xampinyons
 "enciam, tomàquet
 i pastanaga"
 fruita

K P H L

10
 Macarrons napolitana
 amb formatge
 Cues de rap al forn
 amb salsa marinera
 fruita



K P H L

11
 Llenties estofades
 amb verdures
 Truita francesa amb formatge
 "enciam, cogombre i olives"
 iogurt natural "La fageda"

K P H L

12
 Pèsols amb patata
 Hamburguesa mixta
 amb salsa de carn
 fruita de temporada

K P H L

13
 Amanida campera
 Daus de vedella rostits
 amb salsa de verdures
 fruita

K P H L

16
 Vichyssoise "crema de porro"
 Lluç al forn amb all i julivert
 "enciam, cogombre i olives"
 fruita

K P H L

17
 Macarrons bolonyesa
 amb soja texturitzada
 Cuixa de pollastre al forn
 amb allada
 fruita

P H L

18
 Cigrons estofats amb espinacs
 Ous amb beixamel
 "enciam, pastanaga, tomàquet"
 gelat

K P H L

19
 Brou de pollastre amb pistons
 Mandonguilles de vedella
 a la jardineria
 fruita de temporada

K P H L

FESTA

K P H L

23
 Bròquil, mongeta perona
 i patata
 Nuggets de pollastre
 amanida variada
 fruita

K P H L

24
TASTA'M
 Paella
 Anelles toves de calamar
 amb salseta
 fruita

K P H L

25
 Crema de verdures
 Llom sajonia al forn
 amb salsa de verdures
 "enciam, mesclum i tomàquet"
 iogurt de maduixa

K P H L

26
 Espaguetis al pesto
 Truita francesa amb pernil dolç
 amanida variada
 fruita de temporada

K P H L

CIUTATS DEL MÓN. YUCATAN 27

Amanida Cèsar
 enciam, pollastre, rostets
 i salsa cèsar
 Chili amb carn i nachos
 Gelatina de maduixa

K P H L

30
 Arròs amb tomàquet
 Lluç al forn
 amb all i julivert
 "enciam, pastanaga,
 i cogombre"
 fruita

K P H L

31
 Amanida de llaçets
 "daus de tomàquet, tonyina
 i blat de moro"
 "Solomillo" de porc amb salsa poma
ANYS I ANYS... pa de pessic
 fruita

K P H L

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 2022



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 	3 	4 	5 	6
9 	10 	11 	12 	13
16 	17 	18 	19 	20 FESTA
23 	24 	25 	26 	27
30 	31 			

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!