

Menú de Juny 2022 "Escola Joan Bardina"



Pa integral un cop a la setmana

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.
Cel·liaquia: 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 Jardinera: 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.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Pèsols amb pernil Truita de patates "enciam, cogombre i tomàquet" amanida variada gelat	2 Brou de pollastre amb pasta i llegum Pintxos de gall dindi fruita de temporada	3 FESTA
6 FESTA	7 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	8 Amanida russa Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita	9 Macarrons amb salsa pesto de bròquil i parmesà Truita de carbassó "enciam, mesclum i cherry" fruita de temporada	10 FESTA DE FI DE CURS Fingers de pollastre amb patates fregides i refresc "Hummus, bastonets de cogombre i pastanaga" gelat
13 Paella Truita francesa amb pernil cuit "enciam, pastanaga i olives" fruita	14 Espirals napolitana Gall dindi al fungi amb xampinyons fruita	15 Vichyssoise "crema tèbia de porro" Bacallà a la llauna iogurt natural "La fageda"	16 Mongeta perona i patata Pollastre a la planxa amanida variada ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada	17 Cigrons de l'àvia Pizza de formatge i xampinyons fruita
20 Macarrons amb salsa bolets Anelles toves de calamar amb salseta fruita	21 Crema de verdures i llegum Pollastre al forn amb ceba fruita	22 Arròs amb tomàquet Daus de rosada arrebossats "enciam, cogombre i tomàquet" iogurt	23	24 VACANCES
27	28 VACANCES	29	30 VACANCES	

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 Juny 2022



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	2	3
					FESTA
6	7	8	9	10	
FESTA					
13	14	15	16	17	
20	21	22	23	24	
				VACANCES	
27	28	29	30		
	VACANCES		VACANCES		

Grups d'aliments

- Verdures:
- Hortalisses:
- Llegums:
- Peixos:
- Carns:
- Fruites:
- 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

