

# Menú de Novembre 2023 "Escola Joan Bardina"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1  
Brou de carn amb pistons  
Pollastre al forn amb pastanaga baby  
fruita de temporada

2  
Trinxat de la cerdanya  
Lluç al forn amb all i julivert i daus de patata  
amanida variada  
fruita

3  
**FESTA**

4  
Estofat de patates amb verdures  
Salsitxes mixtes al forn amb ceba i pebrot  
fruita de temporada

5  
Escudella catalana amb llegum i pasta  
Hamburguesa de lluç  
"enciam, pastanaga i olives"  
fruita

6  
Arròs amb tomàquet  
Croquetes de pernil  
"enciam, tomàquet i olives"  
fruita

7  
Lenties estofades amb verdures  
Trita de carbassó i blat de moro  
fruita

8  
Crema de carbassó amb rostes  
Bacallà a la llauna  
iogurt natural

9  
Cigrons estofats amb verdures  
Pizza margarida  
"enciam, tomàquet i cogombre"  
iogurt de maduixa\*

10  
Brou de pollastre amb pasta  
Pintxos de gall dindi rostits  
"enciam, cogombre i blat de moro"  
fruita

13  
Macarrons amb salsa de bolets  
Anelles toves de calamar amb salseta  
fruita

14  
Arròs tres delícies "pèsols, truita i pastanaga"  
Cuixa de pollastre al forn amb ceba  
fruita

15  
Crema de llegums  
Pollastre fangi amb xampinyons  
iogurt natural

16  
Brou de verdures amb pasta  
Mandonguilles de vedella a la jardineria  
fruita de temporada

17  
Bròquil amb patata i mongeta perona  
"Marmitako" de tonyina  
amanida variada  
**ANYS I ANYS...** pa de pessic  
fruita

20  
Espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada  
Ous amb beixamel  
"enciam, cogombre, olives"  
fruita

21  
Arròs amb verdures  
Lluç al forn amb salsa marinera  
"enciam, cogombre i pastanaga"  
fruita

22  
Arròs amb tomàquet  
Pollastre a la planxa amb daus de carbassa  
iogurt de llimona\*

23  
Mongeta perona i patata  
Magre de porc estofat amb verdures  
fruita de temporada

24  
\*13, 14, 15 i 1er iogurt natural sense sucre

27  
Fideus a la cassola  
Caella amb salsa de verdures  
fruita

28  
Mongeta pinta estofada amb verdures  
Nuggets de verdures  
amanida variada  
fruita

29  
\*13, 14, 15 i 1er iogurt natural sense sucre

30  
Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

30  
Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

## 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 un cop a la setmana**

**TASTA'M: aquest dia provarem "Suc de taronja amb mangrana"**  
Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies a l'ou:** la truita se substituirà per truita 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:** 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 a cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se 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.

M<sup>o</sup>Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011  
www.elmenudelpetit.es

# Proposta de sopars de Novembre 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

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

## Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

## Recomanacions

Al 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!