# NOVEMBRE
# ESCOLA JOAN BARDINA

**TASTA'M: cloïsses a la marinera**

## 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.
**Celiaquia:** 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 d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
**Salsa mediterrània:** tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

**MªCarmen Ávila**
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| 2 **FESTA** | 3 Llenties casolanes<br>Ous amb beixamel<br>"enciam, mesclum, xerri, pastanaga"<br>fruita | 4 Crema de carbassa<br>Pollastre al fungi<br>"xampinyons"<br>fruita | 5 Brou de pollastre amb galet petit<br>Mandonguilles mixtes a la jardinera<br>iogurt natural | 6 Arròs amb verdures<br>Lluç al forn amb salsa verda<br>"enciam, tomàquet i cogombre"<br>fruita de temporada |
| 9 Brou de verdures amb pasta pinyol<br>Pollastre a la planxa i carxofa arrebossada<br>amanida variada<br>fruita | 10 Cigrons estofats amb verdures<br>Truita francesa<br>"enciam, tomàquet i olives"<br>fruita | 11 Xató amb tonyina<br>Daus de gall dindi rostits amb verdures<br>fruita<br>TASTA'M | 12 Espaguetis al pesto<br>Salmó al forn amb patata amb salsa de llimona<br>"enciam, cogombre i pastanaga"<br>iogurt natural | 13 Bròquil, mongeta perona i patata<br>Salsitxes mixta amb ceba i pebrot<br>fruita de temporada |
| 16 Espaguetis carbonara<br>Anelles de calamar amb salseta<br>fruita | 17 Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada<br>Costella de porc al forn<br>amanida variada<br>fruita | 18 Vichissoise "crema de porro"<br>Pollastre al forn amb panadera de moniat<br>fruita | 19 Llenties estofades amb verdures<br>Maira "peix blanc" arrebossat<br>amanida variada<br>iogurt natural | 20 Paella<br>Truita de carbassó<br>"enciam, pastanaga i blat de moro"<br>fruita de temporada |
| 23 Macarrons bolonyesa<br>Gall dindi a les fines herbes<br>"enciam, pastanaga i olives"<br>fruita | 24 Mongeta pinta estofada<br>Bacallà arrebossat<br>"enciam, tomàquet i cogombre"<br>fruita | 25 Pèsols amb patata<br>Truita amb formatge<br>amanida variada<br>fruita | 26 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita"<br>Lluç al forn amb salsa mediterrània<br>iogurt natural | 27 **Amanida**<br>**TRIA. COMBINA I DESCOBREIX**<br>Cigrons estofats amb espinacs<br>**ANYS I ANYS**...pa de pessic<br>fruita de temporada |
| 30 Arròs amb tomàquet<br>Pintxitos de porc rostits<br>"encima, pastanaga i tomàquet"<br>fruita | | | | |

**Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: "el fruiter"**

El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

## 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

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>**FESTA** | 3<br>Hortalisses<br>Pollastre<br>Làctic | 4<br>Llegum<br>Ou<br>Fruita | 5<br>Hortalissa<br>Peix blanc<br>Fruita | 6<br>Farinaci integral<br>Hortalisses<br>Fruita |
| 9<br>Llegum<br>Hortalisses<br>Fruita | 10<br>Farinaci integral<br>Peix blanc<br>Fruita | 11<br>Llegum<br>Peix blau petit<br>Fruita | 12<br>Verdura<br>Pollastre<br>Làctic | 13<br>Hortalisses<br>Ou<br>Fruita |
| 16<br>Hortalisses<br>Ou<br>Làctic | 17<br>Farinaci integral<br>Hortalisses<br>Fruita | 18<br>Verdura<br>Peix blau petit<br>Fruita | 19<br>Farinaci integral<br>Pollastre<br>Fruita | 20<br>Hortalisses<br>Llegum<br>Fruita |
| 23<br>Verdura<br>Peix blanc<br>Fruita | 24<br>Hortalisses<br>Ou<br>Làctic | 25<br>Verdures<br>Peix Blau Petit<br>Fruita | 26<br>Llegum<br>Hortalisses<br>Fruita | 27<br>Farinaci integral<br>Pollastre<br>Fruita |
| 30<br>Hortalisses<br>Ou<br>Fruita | | | | |

## RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrales, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

**MªCarmen Ávila**
…ietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

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

El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS