

Menú d'Abril 2017 «ESCOLA SANT CLIMENT»

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Pa integral un cop a la setmana



Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies al ou: la truita es substituirà per truita de maicensa, 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 a les 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.
 En la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i 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: nous, alfàbrega, orenga, pebra blanca, sal i oli d'oliva verge.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, 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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
3 Mongeta verda perona amb patata i bròquil Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita	4 Cigrons amb tomàquet Medalló de lluç amb salsa verda fruita	5 Brou de peix «lluç i rap» amb pasta pinyol Pollastre de corral amb allada al forn «tomàquet cherry i bastonets de pastanaga» fruita	6 Mongeta blanca ecològica estofades amb verdures Truita francesa amb rodanxa de formatge «enciam, llombarda, tomàquet i olives» fruita de temporada	7 Macarrons amb salsa pesto Bunyols de bacallà «enciam, mesclum, blat de moro i olives» iogurt de maduixa
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
10 VACANCES	11 VACANCES	12 VACANCES	13 VACANCES	14 
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
17 	18 Lenties estofades ecològiques amb arròs Bacallà a la llauna «al forn» amanida variada fruita	19 Cuscús de verdures Anelles toves de calamar amb daus de patates fruita	20 Vichyssoise «crema tèbia de porro» Tall de llom fresc a la planxa amb guarnició de hummus «bastonets de cogombre» fruita de temporada	21 SANT JORDI Sopa de lletres Librets de pollastre «perrill dolç i formatge» amanida del drac «enciam, blat de moro, olives i maduixes» iogurt «La Fageda» de llimona
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
24 Espaguetis ecològics a la bolonyesa Filet de Castanyola amb salsa mediterrània fruita	25 DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL Cigrons ecològics estofats amb verdures Croquetes d'espínacs amanida amb quinoa fruita	26 Arròs tres delícies «perrill dolç, pèsols i truita» Truita de carbassó «enciam, llombarda, cogombre i olives» fruita	27 Brou de verdures amb pasta Salmó al forn amb ceba «enciam, mesclum, pastanaga i olives» fruita de temporada	28 Pèsols amb perrill salat Hamburguesa de poltre al forn amb salsa de tomàquet ANYS I ANYS...pa de pessic gelat
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L

Programació de Diètes Setmanals

Pasta bullida, perrill dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, perrill dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Proposta de sopars- d'abril 2017



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3



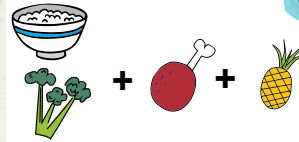
4



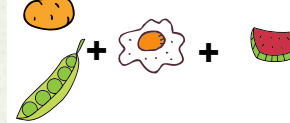
5



6



7



10

VACANCES

11

12

VACANCES

13



14

17



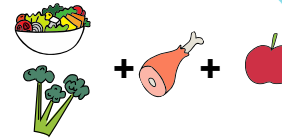
18



19



20



21



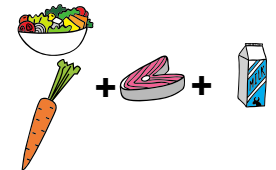
24



25



26



27



28



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

