




M<sup>a</sup> Carmen Àvila  
Dietista- Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011

## PROGRAMACIÓ DE MENÚS "ESCOLA PAU CASALS" CORRESPONENT AL MES DE NOVEMBRE 2015

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Brou de peix "lluç i rap" amb pistons Pit de pollastre a la planxa amb xips fruita	Mongetes estofades amb sofregit de *verdures de temporada Filet de castanyola arrebossat amb enciam, *pastanaga tomàquet i olives, fruita	Verdura del temps "mongeta perona" saltejada amb pernil dolç Mandonguilles de vedella a la jardinera (*pastanaga, patates, pèsols) iogurt natural ensucrat	Patates guisades amb verduretes Truita a la francesa enciam, tomàquet, pastanaga olives <b>Raïm i pa integral</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Salmó al forn amb carbassó amb enciam, cogombre i olives fruita
9	10	11	12	13
Macarrons amb crema de *bolets Filet de lluç al forn amb patates del forner fruita almívar "préssec"	Arròs amb verdures "carbassó, pebrot, ceba" Tall de llom fresc amb salsa de poma amb enciam, tomàquet i olives fruita	Llenties amb arròs i *sofregit de verdures Ous amb beixamel Enciam, *llombarda tomàquet i blat de moro iogurt de macedònia	Crema de carbassó i patates amb rostes "amb oli d'oliva" Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives <b>*fruita de temporada i pa integral</b>	Brou de peix "lluç i rap" Hamburgueses mixtes al forn amb salsa de tomàquet fruita
16	17	18	19	20
Espaguetis bolonyesa amb formatge rallat Anelles toves de calamars a la planxa amb patates dau fruita	Trinxat de la Cerdanya "patata, *col, cansalada i oli d'oliva" Croquetes de pernil amb enciam, pastanaga tomàquet i olives fruita	Sopa de verdures amb pasta Truita de patates amb enciam, tomàquet, pastanaga ratllada, olives, iogurt de xocolata	Cigrons estofats Daus de rosada arrebossada amb enciam, *llombarda, cogombre i olives <b>Raïm i pa integral</b>	Arròs amb xampinyons i pernil dolç Salsitxes de pollastre a la planxa amb enciam, tomàquet, *pastanaga i olives fruita
23	24	25	26	27
Llenties casolanes amb sofregit de *verduretes "Bocaditos" de bacallà amb enciam, tomàquet blat de moro, olives fruita	Llaçets tricolor al pesto "oli d'oliva, alfàbrega, alls i nous" Botifarres al forn amb salseta de tomàquet fruita	Mongeta tendra amb patates Tall de llom sajonia a la planxa amb enciam, tomàquet, blat de moro i olives, iogurt de maduixa	Arròs tres delícies Remenat d'ous amb xampinyons amb enciam, pastanaga ratllada, tomàquet i olives <b>*fruita de temporada i pa integral</b>	<b>VOLTA AL MÓN</b> <b>ESCOCIA</b> <b>Scotch Broth</b> "sopa de verdures amb pollastre i pasta de pinyol" <b>Bridies</b> "crestes de carn de vedella" fruita
30				
Brou de carn i pasta de pistons Lasanya de vedella gratinada, fruita				
<b>PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS</b>				
Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit pollastre a la planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida i lluç al forn i fruita	Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita	Arròs bullit, pit pollastre a la planxa i fruita

Al·lèrgies al ou: La truita es substituirà per, truita de maicena, llet i patates. Al·lèrgia al marisc: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Intolerància a la lactosa: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Celíaquia: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per amanir és d'oliva verge.

Al·lèrgia a les llegums: es substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Menús no porc: Es substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

\*Producte de temporada - Tots els nostres menús estan elaborats amb productes de proximitat -properament a pàgina web.

El menú del Petit, S.L.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14 08840 Viladecans - tel. 93 637 7850 - fax 93 659 3262

[info@elmenudelpetit.es](mailto:info@elmenudelpetit.es) - [www.elmenudelpetit.es](http://www.elmenudelpetit.es)



M<sup>a</sup> Carmen Àvila  
Dietista- Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011

## PROPOSTA DE SOPARS DE NOVEMBRE 2015

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Llenties estofades amb verdures Bunyols de bacallà i amanida variada Làctic/fruïta	Col-i-flor i patates gratinades Vedella estofada amb bolets Làctic/fruïta	Brou de peix amb arròs Truita de carxofes amb tomàquet amanit Làctic/fruïta	Tallarines bolonyesa Filet de peix espasa a la planxa amb llimona i pastanaga ratllada Làctic/fruïta	Crema de pastanaga Pizza casolana de verdures i pernil dolç Làctic/fruïta
9	10	11	12	13
Cuscús de verdures Pollastre rostit amb allada amb cogombre amanit Làctic/fruïta	Brou de pollastre amb fideus Wok de vedella amb verdures Làctic/fruïta	Macarrons amb salsa de formatge Bacallà al forn amb xanfaina Làctic/fruïta	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa de llenties amb tomàquet amanit Làctic/fruïta	Amanida mezclum amb fruits secs i taronja Remenat d'ou amb botifarra i patates Làctic/fruïta
16	17	18	19	20
Crema de carbassa Llibrets de llom "formatge i pernil" Làctic/fruïta	Pèsols amb patates Truita de tonyina amb pastanaga ratllada Làctic/fruïta	Arròs amb xampinyons Filet de vedella amb enciam i tomàquets cherry Làctic/fruïta	Fideus xinesos amb verdures Pernilets de pollastre amb tomàquet amanit Làctic/fruïta	Patates farcides de verdures Filet de lluç al forn amb salsa de porros Làctic/fruïta
23	24	25	26	27
Sopa de pistons amb pilotetes de carn Patates fregides caseres amb ou ferrat Làctic/fruïta	Minestra de verdures amb patates Pollastre rostit amb prunes i pinyols Làctic/fruïta	Raviolis farcits amb salsa de tomàquet Salmó amb carbassó i pastanaga a la papillota Làctic/fruïta	Amanida de blat amb tomàquet, cogombre, pastanaga i olives Botifarra a la planxa amb ceba i pebrots Làctic/fruïta	Canonges amb tomàquets cherry, alvocat i formatge fresc Panini de tonyina i formatge amb tomàquet Làctic/fruïta
30	27	28	29	30
Mongetes seques amb salsa de tomàquet Gambes a la planxa amb carbassó a la planxa Làctic/fruïta				

### Composició dels nostres sofregits i salses:

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 verdureta: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal, oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal, 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: pinyons, nous, alfàbrega, alls, sal, oli d'oliva verge i sal.

Salseta verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, julivert i sal.

Salseta de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet) aigua, midó i sal.

Jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

\*Producte de temporada - Tots els nostres menús estan elaborats amb productes de proximitat -properament a pàgina web.

El menú del Petit, S.L.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14 08840 Viladecans - tel. 93 637 7850 - Fax 93 659 32 62

[info@elmenudelpetit.es](mailto:info@elmenudelpetit.es) - [www.elmenudelpetit.es](http://www.elmenudelpetit.es)



## PLATS A TASTAR A LA VOLTA AL MÓN "ESCOCIA"

**SCOTCH BROTH:** una sopa de verdures amb carn de pollastre i pasta de pinyol



**BRIDIES:** crestes de carn de vedella

