

Menú de Gener 2023 "Escola Garigot"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2	3	4	5	6
	VACANCES		VACANCES	
9	10	11	12	13
Macarrons napolitana Croquetes de pernil "amanida variada" Préssec amb el seu suc	 Mongeta perona bròquil i patata Truita amb tonyina "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita	Arròs amb verdures Cuixa de pollastre al forn amb allada i ceba fruita	Cigrons estofats amb verdures Bombó de lluç al forn amb salsa mediterrània fruita de temporada	Brou de pollastre amb galet petit i llegum Canelons gratinats amanida variada iogurt natural ensucrat
16	17	18	19	20
Estofat de patates amb verdures i costella Anelles toves de calamar a la romana fruita 	Crema de pastanaga Pollastre al fungi amb xampinyons "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita 	TASTA'M Arròs amb tomàquet Truita de carbassó "amanida variada" fruita	Brou de pollastre amb galet i cigrons Bacallà a la llauna amb ceba i pebrot fruita de temporada	 Pèsols amb patata Gall dindi rostit amb pastanaga baby iogurt de maduixa "La Fageda"
23	24	25	26	27
Crema de carbassó Bacallà arrebossat "enciam, llombarda i olives" fruita	Fideus a la cassola Daus de porc rostits amb salsa de carn i patata dau fruita	Brou de carn amb pistons Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet, olives fruita 	 Llenties estofades amb hortalisses Truita francesa amb formatge "enciam, mesclum i xerri" fruita de temporada	Arròs amb verdures Pollastre a la planxa Humus i bastonets de pastanaga ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt de llimona
30	31			
Arròs amb tomàquet Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i olives" fruita 	Brou de peix "lluç i rap" amb pasta de pinyol Mandonguilles de vedella amb salsa jardinera fruita			

Pa integral un cop a la setmana 

TASTA'M: aquest dia provarem "Llombarda saltejada i panses"

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es 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: 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 blanca, 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.

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 Gener 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

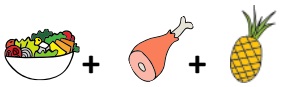
2
VACANCES

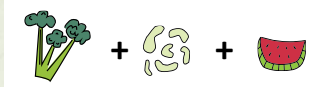
3


4
VACANCES


5


6
VACANCES


9


10


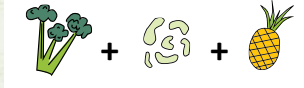
11


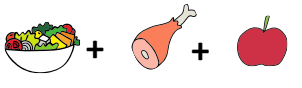
12


13



16



17



18



19



20



23


24


25


26


27


30


31


31

31

31

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 proteïcs, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

