

Menú de Maig 2023 "Escola Garigot"



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA

FESTA

**CIUTATS DEL MÓN.
SEVILLA**
Salmorejo
Fritura de peix
amb amanida d'estiu
Meló

Pa integral un cop a la setmana

TASTA'M: aquest dia provarem: "Picadillo: tomàquet, ceba, pebrot verd i olives negres"

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 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.

M^oCarmen Àvila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es

1

2

3

4

5

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
amb formatge
amanida variada
fruita



Llenties estofades
amb verdures
Gallineta al forn
amb salsa de llimona
fruita de temporada



Amanida d'arròs
"pernil dolç, blat de moro
i olives"
Pollastre al fungi
amb xampinyons
fruita

Macarrons
amb salsa de bolets
Lluç al forn amb all i julivert
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

Cigrons de l'àvia
Ous amb beixamel
"enciam, pastanaga i olives"
fruita **TASTA'M**

Mongeta perona i patata
Hamburguesa mixta al forn
amb salsa de carn
fruita de temporada

Brou de verdures
amb pistons
Anelles toves de calamar
amb salseta
iogurt natural "La fageda"

Paella de carn
"Marmitako" de tonyina
fruita

**DIA INTERNACIONAL
DE LA CELIAQUIA**

Vichyssoise
"crema de porro"
Cuixa de pollastre al forn
amb allada i amanida variada
fruita

Mongeta blanca saltejada
amb all i julivert
Fingers de lluç arrebossats
amanida variada
fruita

Pèsols amb patata
Salsitxes mixtes
amb ceba i pebrot
fruita de temporada

Amanida campera
"tomàquet, pebrot, ceba
i tonyina"
Truita francesa
amb pernil dolç
"enciam, mesclum i cogombre"
gelat

Arròs tres delícies
"blat de moro, pastanaga
i pèsols"
Mandonguilles de lluç
amb salseta
fruita

Coliflor, mongeta perona
i patata
Daus de vedella
a la jardinera
"enciam, tomàquet, olives"
fruita

Llenties estofades
amb verdures
Croquetes de pernil
amanida variada
fruita

Brou de carn amb pinyols
Lluç a la marinera
"enciam, xerri i pastanaga"
fruita de temporada

Amanida de llaçets
"daus de tomàquet, tonyina
i blat de moro"
Truita de patates
iogurt de maduixa "La fageda"

FESTA

EL MEU PLAT FAVORIT

Brou de pollastre
amb galet petit
Costella de porc al forn
amb patates fregides
gelat

Crema de verdures
Truita de carbassó
"enciam, tomàquet i olives"
ANYS I ANYS...pa de pessic
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

Proposta de sopars de Maig 2023



El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Dilluns

Dimarts










Dimecres

Dijous

Divendres

1 FESTA	2 FESTA	3 🍌 + 🍖 + 🍓	4 🥗 + 🧀 + 🍉	5 🥦 + 🍌 + 🍌
8 🥕 + 🍷 + 🍌	9 🥦 + 🍌 + 🍉	10 🍲 + 🍖 + 🍓	11 🍌 + 🍳 + 🍌	12 🥕 + 🍌 + 🍍
15 🥦 + 🍳 + 🍌	16 🥕 + 🐟 + 🍓	17 🥦 + 🍌 + 🍍	18 🥗 + 🍖 + 🍏	19 🍝 + 🐟 + 🍓
22 🥗 + 🍌 + 🍏	23 🧀 + 🍳 + 🍉	24 🥕 + 🍷 + 🥛	25 🥗 + 🍖 + 🍏	26 🍲 + 🥦 + 🍌
29 FESTA	30 🥗 + 🍳 + 🍌	31 🥗 + 🐟 + 🍓		

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!