

Menú de Juny 2021 "Col·legi Sant Josep"

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per fruita 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 blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.

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.

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^{re} Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista

Col·legiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

Macarrons bolonyesa amb "soja texturitzada"
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita de temporada

Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives"
Rap amb salsa marinera fruita

Cigrons amb tomàquet
Truita de carbassó "enciam, cogombre i pastanaga"
fruita

Amanida russa amb oli d'oliva
"patata, pastanaga i mongeta tendra"
Daus de bacallà arrebossats
amanida variada fruita de temporada

Vichyssoise "crema tèbia de porro"
Salsitxes de porc amb ceba i pebrot gelat

Bròquil, mongeta perona amb patata
Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita

Amanida de pasta de llacets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro"
Bacallà a la llauana fruita

Arròs a la milanesa "pastanaga, ceba i pèsols"
Tall rodó de gall dindi amb salsa de verdures fruita

Llenties estofades amb verdures
Truita de patates amb amanida fruita de temporada

Amanida campera
Pollastre a la planxa amb ceba iogurt natural ensucrat

Espaguetis amb tomàquet
Hamburguesa mixta al forn amb el seu suc
amanida variada fruita

Arròs amb tomàquet
Truita francesa amb rodanxa de formatge
amanida variada fruita



VACANCES

VACANCES

VACANCES

Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, pernil dolç planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Proposta de sopars de Juny 2021



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 	2 	3 	4
7 	8 	9 	10 	11
14 	15 	16 	17 	18
21 	22 	23 	24	25
28 VACANCES	29	30 VACANCES		VACANCES

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

**Bon
profit!**