Menú de Règim Març 2020

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Endívies al roquefort amb fruits secs Truita campesina fruita K P H L	3 Cuscús amb cigrons i verdures Rodanxa de lluç al forn amb gambes amanida fruita K P H L	4 Bròquil amb patata Hamburguesa de conill amb ceba amanida fruita K P H	5 Amanida mesclum de la casa Fideuà fruita de temperatura K P H L	6 Carxofa amb patata Albergínia farcida de verdures amanida iogurt de macedònia K P H L
9 Bledes amb patata Truita de tonyina amb guarnició amanida fruita K P H L	10 Crema d´espinacs amb rostes Conill al forn amb allada I carxofa amanida fruita K P H L	11 Xató amb salsa romesco Bacallà al forn amb verdures fruita K P H L	12 Amanida mesclum de la casa Paella fruita de temperatura K P H L	13 Mongeta extrafina amb patata Sípia a la planxa amb allada i arròs negre amanida iogurt natural K P H L
16 Pèsols amb ceba i xampinyons Xurrasquito de pollastre amb pebrot verd amanida fruita K P H L	17 Col-i-flor, mongeta perona amb patata Truita francesa amb guarnició amanida fruita P H	18 Amanida de cabdells de tudela amb anxoves i formatge blanc Llom fresc a la planxa amb panotxa de blat de moro fruita K P H L	19 Amanida mesclum de la casa Fideuà fruita de temperatura K P H L	20 Coles de Brussel·les amb patates Filet de rosada a la planxa amb carbassó iogurt de maduixa K P H L
23 Amanida mesclum amb fruits secs Falafel amb salsa de iogurt amanida fruita K P H L	24 Minestra de verdures Salsitxes de vedella amanida fruita K P H L	25 Espinacs amb patata Salmó amb alfàbrega i olives negres fruita K P H L	26 Amanida mesclum de la casa Paella fruita de temperatura K P H L	27 Col-i-flor amb patates Pizza de tonyina amanida iogurt natural K P H L
30 Amanida de llenties Lubina al forn amb guarnició fruita K P H L	31 Vichysoisse “crema de porro” amb rostes Truita d’espinacs amb guarnició amanida fruita K P H L	K P H L	K P H L	K P H L

Programació de Dietes Setmanals

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

El Menú del Petit S.L.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – Barcelona. T. 936 377850 | info@elmenudelpetit.es

El menú del Petit
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

Pa integral un cop a la setmana

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.
Celiaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: és 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.
En 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: 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 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.

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011
www.elmenudelpetit.es