

MES:

Octubre



Ilum i taula

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons amb salsa casolana de samfaina
Caella amb verdures de temporada

2

A1 kcal.783 HC.101 P.35 L.27

-FRUITA  

Llenties a la jardineria
Truita de carabasseta

3

A2 kcal.767 HC.87 P.34 L.32

-FRUITA  

Arròs de bacallà amb coliflora
Formatge fresc

4

A3 kcal.770 HC.113 P.28 L.25

-FRUITA   

Crema de carabasseta i porro
Rellom de porc al forn amb salsa casolana de **xampinyó**

5

A4 kcal.660 HC.51 P.35 L.35

-FRUITA 

Cigrons amb espinacs
Salmó al forn a les fines herbes amb puré de **carabassa**

6

A5 kcal.745 HC.90 P.40 L.25

-FRUITA  

Festiu

Dia de la Comunitat Valenciana

Espaguetis amb salsa carbonara de **xampinyó** i pollastre
Truita de formatge

10


A2 kcal.774 HC.90 P.27 L.34

-FRUITA   

Favada vegetal
Delícies casolanes de lluç amb carabasseta al forn

11

A3 kcal.767 HC.89 P.38 L.29

-LACTI  

Festiu

Dia de la Hispanitat

Pont

Paella valenciana
Torrada de **pa** amb oli d'oliva i tomaca

16

A1 kcal.750 HC.119 P.31 L.17

-FRUITA 

Llenties amb verdures de temporada
Sépia en salsa mery.

17



A2 kcal.764 HC.80 P.44 L.30

-POSTRE SORPRESA 

Volcà de **bolonyesa** casolana
Formatge fresc

18

A3 kcal.760 HC.64 P.38 L.40

-FRUITA  

Potatge de cigrons amb **carabassa**
Truita de creïlla i ceba amb carlota ratllada

19


A4 kcal.786 HC.98 P.31 L.30

-FRUITA  

Espirals amb salsa de tomaca i verdures
Llenguado en tempura amb salsa casolana de tomaca

20

A5 kcal.760 HC.105 P.32 L.23

-FRUITA  

Sopa de verdures amb fideus
Palometa a l'estil lola

23


A2 kcal.730 HC.75 P.35 L.31

-FRUITA  

Favada vegetal
Pollastre al forn amb poma rostida

24

A2 kcal.766 HC.89 P.46 L.25

-FRUITA 

JORNADA GASTRONÒMICA
Sorprenem amb les receptes més votades pels alumnes per a l'elaboració del menú en el dia cultural-gastronòmic de cada mes.

25

Llenties a la jardineria
Coca de carabasseta amb llenguado

26

A4 kcal.740 HC.109 P.36 L.18

-FRUITA   

Arròs melós de magre, **carabassa** i xampinyó
Truita francesa

27

A5 kcal.745 HC.101 P.27 L.26

-FRUITA  

Llenties a la jardineria
Lluç a la gallega

30

A1 kcal.742 HC.94 P.38 L.24

-FRUITA  

Caldo de verdures amb **sémola** de blat
Llonganisses acompanyades de guarnició a l'estil **halloween**

31

A2 kcal.718 HC.83 P.31 L.29

-FRUITA 

Amanida 1: enciam, pera, tomaca i carabasseta ratllada.
Amanida 2: enciam, tomaca, carlota, dacsà i ceba.
Amanida 3: enciam, col lombarda, olives i api.
Amanida 4: enciam, cogombre i remolatxa
Amanida 5: enciam, tomaca, espinacs, cogombre i raves.

*Dijous: pa integral

El trimestre de:



Conté gluten



Crustacis



Ous



Peix



Cacauets



Soja



Lactis



Fruits de corfa



Api



Mostassa



Grans de sèsam



Diòxid de sofre i sulfits



Mol·luscos



Tramussos



Menú complementari nits.

CEIP. CARLES SALVADOR

MES:

Octubre



Ilum i taula

DILLUNS

Crema de carabasseta 2
Cuixes de pollastre al forn

-FRUITA

DIMARTS

Sopa de verdures amb pasta³
meravella
Llenguado al forn

-LACTI

DIMECRES

Pure de creïlla i carabassa 4
Llonganisses a la planxa

-FRUITA

DIJOUS

Creïlles rostides al forn 5
Lluç amb verdures

-FRUITA

DIVENDRES

Sopa de fideus 6
Hamburguesa de pollastre i
titot amb xips de carabasseta

-FRUITA

9

Festiu

Dia de la Comunitat Valenciana

Salmorejo acompanyat d'ou¹
pernil
Amanida de brots tendres

-FRUITA

Hot dog casolà de
llonganissa de titot
acompanyat de bastonets de
carabassa

-FRUITA

12

Festiu

Dia de la Hispanitat

13

Pont

Crema de carlota 16
Calamars a la planxa amb
salsa Mery

-FRUITA

Crema de carlota i porro 17
Pollastre a la planxa
Amanida d'escarola amb
vinagreta de mel

-FRUITA

Sopa de peix amb fideus 18
Truita francesa
acompanyada de tomaques
cherry

-LACTI

Hummus amb bastons de
carlota i pa torrat 19
Coca de verdures amb pernil

-FRUITA

Truita de... 20
Pintxos casolans de pollastre
i pimentó verd

-FRUITA

Crema de xampinyó 23
Salmó a les fines herbes

-FRUITA

Bullit valencià 24
Lluç a la planxa

-LACTI

Crema de vegetals 25
Clòtxines al vapor

-FRUITA

Fajitas de pollastre amb
verdures 26
(en les quals poder crear la
teua combinació preferida)

-FRUITA

Sopa de verdures amb lletres²⁷
Vedella a la planxa
acompanyada de tomaca
cherry

-FRUITA

Sopa de fideus amb caldo 30
de bullit
Croquetes de bullit

-LACTI

Crema de carabassa amb 31
porro
Xulles de titot a la planxa

-FRUITA

El trimestre de:



Conté
glutèn



Crustacis



Ous



Peix



Cacaquets



Soja



Lactis



Fruits de
corfa



Api



Mostassa



Grans de
sèsam



Diòxid de
sofre i sulfits



Mol·luscos



Tramussos



LLUM I TAULA

- La tauleta dels al·lergens:



Gluten

El gluten és un dels al·lèrgens més comuns. Ho podem trobar en la llavor d'alguns cereals, concretament en el blat, ordi i sègol, i productes elaborats amb aquests grans.



Crustacis

Indica que aqueix aliment és un crustaci o té traces de crustaci: gambes, crancs, llagostes, escamarlans, llamàntol, cabra, nécora, percebe, bou de mar, cranc de mar, etc.



Ous

L'al·lèrgia a l'ou és més normal en xiquets que en adults. Es pot tindre al·lèrgia a la clara o a la gemma o a les dues parts per igual. En qualsevol cas, l'ideal és no consumir productes que el continguen.



Peix

Peix o productes elaborats a base de peix. Com a curiositat es pot ser al·lèrgic a diferents peixos i a uns altres no. Els més habituals que causen al·lèrgia són: anxova, abadejo, salmó, truita, bacallà i lluç.



Cacauets

La seua al·lèrgia és una de les més comunes i perillosa. En aquest cas hi ha molts productes que poden tindre traces de cacauets, sobretot en postres, bombons, barretes energètiques, etc.



Mol·luscos

Indica que l'aliment és un mol·lusc o té traces de mol·lusc: clòtxines, ostres, cloïsses, caragols, caragolins, calamar, sépia, polp, etc.



Grans de sèsam

Els grans de sèsam poden ser presents en alguns dolços i galetes, etc.



Fruits de corfa

Ametles, anous, anacards, pistatxos (alfòncigos), pecanas, anous de macadàmia, etc. com a curiositat es pot tindre al·lèrgia a una única fruita seca i poder menjar els altres. Encara així es recomana que, si posa en l'etiquetatge traces de fruita seca en general, no s'ingerisca.



Api

Aquest producte, encara que no el sembla és present en molt altres productes com: caldos, ensalades, carns processades, algunes begudes, salses, plats precuinats, caramels, gelatines, xiclets, etc.



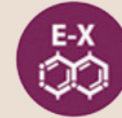
Mostassa

L'al·lèrgia a la mostassa és la més comuna de les al·lèrgies a espècies, per la qual cosa és convenient tindre especial cura en menjar adreços, amaniments, adobs, sopes i espècies. Especial compte amb el curri o el quètxup.



Lactis

Com ja hem dit anteriorment, no és el mateix al·lèrgia que intolerància a la lactosa. En aquest cas, hi ha molts productes processats que poden tindre traces de llet, des de les llepolies a brioixeria enforada, a carns processades, etc.



Diòxid de sofre i sulfits

Solen utilitzar-se com a conservant dels aliments, i poden ser present en galetes, xarops, vins, creïlles fregides de bossa, cerveses, mermelades, etc. en forma de conservants.



Soja

Soja: en aquest cas, encara que els seus símptomes no solen ser greus, és cert que hi ha molts aliments que poden portar soja: com a carn, galetes, brioixeria, tonyina en llanda, qualsevol aliment que porte proteïna vegetal texturizada, etc.



Tramussos

S'ha de prestar especial cura en els productes sense glúten, ja que els ingredients derivats del tramús són bons substituïts de les farines amb glúten. La seua farina s'usa en molts casos per a fer pa i brioixeria industrial, substituïts del café, oli i fins i tot paté.

LLUM I TAULA

- El calendari de l'horta:

Aquest calendari recull les verdures i hortalisses de temporada que inclourem en l'elaboració dels nostres menús.

