

TASTA'M: tomàquet cherri al forn amb salsa pesto

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Allèrgies i intoleràncies
Allèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Allèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Allèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Allèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Allèrgia 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 cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
 En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

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, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
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 de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|---|
| 3 | FESTA | 4 Arròs amb xampinyons Pollastre a la planxa "enciam, cogombre i olives fruita | 5 Estofat de patates amb sipia Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i pastanaga" iogurt de coco | 6 Crema de pastanaga amb rostes Lluç al forn amb salsa mediterrània fruita de temporada | 7 Cigrons estofats amb verdures Varetes de verdures amanida variada fruita |
| 10 | Arròs amb tomàquet Truita amb formatge "enciam, pastanaga i cogombre" fruita | 11 Escudella amb llegum Bacallà a la llauna "amanida, tomàquet i blat de moro" fruita | 12 Mongeta pinta estofada Pollastre al forn amb ceba amanida variada iogurt natural | 13 Macarrons amb verdures Daus de vedella rostida a la jardineria fruita de temporada | 14 Pèsols amb patates Gall dindi a les fines herbes "enciam, cogombre i olives" fruita |
| 17 | Llenties estofades amb verdures Nuggets de pollastre "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita | 18 Espaguetis al pesto Truita de patates "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita | 19 Arròs tres delícies Daus de gall dindi rostits amanida iogurt natural | 20 Trinxat de la cerdanya Salmó al forn amb verdures fruita de temporada | 21 Brou de carn amb pistons Pizza bolonyesa de soja texturitzada fruita |
| 24 | Macarrons amb salsa de formatge Truita de carbassó "enciam, pastanaga i olives" fruita | 25 Crema de verdures amb rostes "Marmitako" de tonyina amanida variada fruita | 26 Xató amb tonyina Costella de porc al forn amb salsa barbacoa iogurt natural | 27 Brou de peix "lluç i rap" amb pinyols Mandonguilles mixtas amb tomàquet fruita de temporada | 28 Mongeta blanca estofada amb verdures Calamars amb ceba amanida variada ANYS I ANYS... pa de pessic fruita |
| 31 | Fideus a la cassola Salsitxes de gall dindi al forn "enciam, canonges i tomàquet" fruita | 1 | 2 | 3 | 4 |

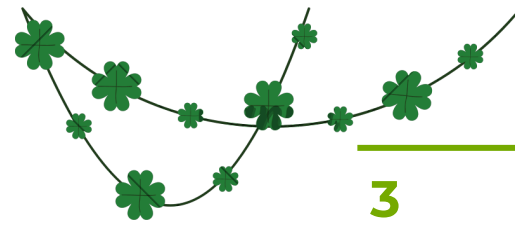


PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| 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 |
|---|--|--|--|---|

MARÇ 2025

MENÚ NORMAL



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3

FESTA

4

Verdures
Pollastre
Fruita

5

Llegum
Hortalisses
Fruita



6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Hortalisses
Ou
Fruita

Grups d'Aliments



Llegums



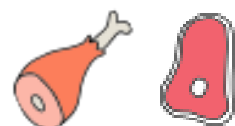
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



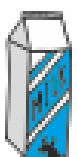
Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

10

Llegum
Hortalisses
Fruita

11

Hortalisses
Ou
Fruita

12

Hortalisses
Pollastre
Fruita

13

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

14

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

17

Hortalisses
Ou
Fruita

18

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Verdures
Pollastre
Fruita



20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdures
Llom
Làctic

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

25

Hortalisses
Llegum
Làctic

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdura
Pollastre
Fruita

28

Verdures
Llom
Fruita

31

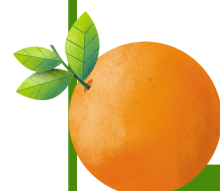
Llegum
Hortalisses
Fruita

1

2

3

4



Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.