

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Salsa strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

TASTA'M: espàrrecs blancs amb oli d'oliva verge

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

6

FESTA



7

Macarrons napolitana amb formatge ratllat
Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita

8

Paella Bacallà a la llauna "enciam, cogombre i pastanaga" iogurt natural



9

Mongeta pinta estofada Ous amb beixamel amanida variada fruita de temporada

10

Mongeta perona amb patata Daus de vedella rostida a la jardinera fruita

13

Brou de pollastre amb pistons i llegum Anelles toves de calamar amb salseta amanida variada fruita

14

Vichyssoise "crema de porro" Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita

15

Espaguetis bolonyesa Salmó al forn amb daus de patates amanida variada formatge fresc amb rajolí de mel

16

Canelons d'espínacs amb tomàquet Cigrons estofats amb verdures fruita de temporada

17

Minestra de verdures Costella de porc al forn amb salsa barbacoa fruita

20

Amanida mesclum, xerri, pastanaga i daus de formatge Llenties estofades amb verdures fruita

21

Arròs amb tomàquet Truita de carbassó "enciam, tomàquet i olives" fruita

22

Fideuà Gall dindi a les fines herbes iogurt natural

TASTA'M

23

SANT JORDI
"Sopa" de lletres Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge" amanida del drac amb maduixes fruita de temporada

24

Amanida de mongeta blanca amb hortalisses Lluç al forn amb salsa de cítrics **ANYS I ANYS...**pa de pessic fruita

27

Espaguetis amb salsa de bolets Ous al plat "enciam, pastanaga i tomàquet" fruita



28

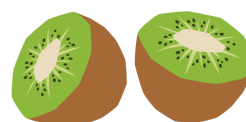
Arròs amb verdures Pollastre al forn amb el seu suc amanida variada fruita

29

Mongeta perona amb patata Hamburguesa de tonyina amb salsa de pebrots del piquillo iogurt natural

30

Crema de verdures amb remolatxa Pizza amb picada vegetal "enciam, pastanaga i cogombre" fruita



Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: "el fruiter"

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

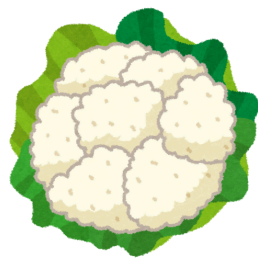
Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arros bullit, peix blanc a la planxa i fruita





PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



Llegums



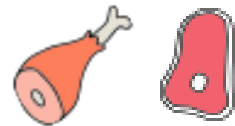
Verdures



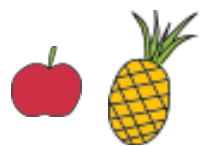
Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 FESTA	7 Llegum Peix Blau Petit Làctic	8 Hortalisses Ou Fruita	9 Hortalisses Gall dindi Fruita	10 Farinaci integral Peix blau petit Fruita
13 Verdura Peix Blau Petit Làctic	14 Llegum Hortalisses Fruita	15 Hortalisses Llom Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Farinaci integral Llegum Fruita
20 Verdura Peix blanc Làctic	21 Hortalisses Llegum Fruita	22 Farinaci integral Llegum Fruita	23 Hortalisses Ou Fruita	24 Verdures Peix blau petit Fruita
27 Verdures Pollastre Fruita	28 Llegum Hortalisses Fruita	29 Hortalisses Ou Fruita	30 Verdura Peix Blau Petit Làctic	



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.