

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

M^aCarmen Àvila
 Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Macarrons napolitana Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	2 Arròs amb verdures Bacallà a la llauna "enciam, pastanaga i olives" fruita	3 Amanida de patata amb hortalisses Pollastre al forn amb salsa de llimona iogurt natural	4 Vichissoise "crema de porro" Tonyina al forn i saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	5 Pèsols amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita
8 Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel amanida variada fruita	9 Crema de verdures Salmó al forn amb patata fruita	10 Mongeta perona, bròquil amb patata Pollastre a la planxa amanida variada iogurt natural	11 Amanida de cigrons Rap al forn a la marinera fruita de temporada	12 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i pèsols" Llom adobat al forn amb carxofa fruita
15 Macarrons al pesto de bròquil Anelles toves de calamar amb salseta amanida variada fruita	16 Gaspaxo Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	17 Empedrat de mongeta blanca Lluç al forn amb salsa verda ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural	18 FESTA FI DE CURS Hamburguesa mixta amb patates frites hummus amb pastanaga fruita	19 Arròs amb tomàquet Truita francesa amanida variada fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25	26 VACANCES
29 	30			

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
---	--	--	--	---












JUNY 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

Grups d'Aliments

	Llegums
	Verdures
	Hortalisses
	Peixos
	Carns
	Fruites
	Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
	Ous
	Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llegum Hortalisses Fruita	2 Hortalisses Pollastre Làctic	3 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	4 Farinaci integral Llegum Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita
8 Hortalisses Peix blau petit Fruita	9 Farinaci integral Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Làctic	11 Hortalisses Pollastre Fruita	12 Verdura Peix blau petit Fruita
15 Llegum Hortalisses Làctic	16 Verdura Ou Fruita	17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Verdura Peix blau petit Fruita
22 FESTA	23	24 FESTA	25	26 FESTA
29	30 			

RECOMANACIONS

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.