

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.

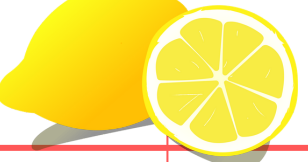
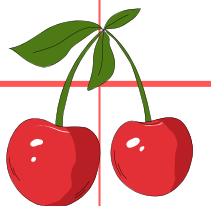






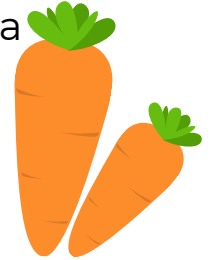
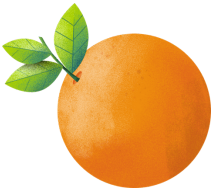
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

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 
TASTA'M: musclos amb vinagreta				
4 Vichyssoise "crema de porro" Pollastre a la planxa amb carbassó amanida variada fruita	5 Macarrons amb tomàquet Salmó al forn amb verdures fruita	6 Amanida d'arròs Cigrons de l'avia "saltejats amb salseta cassolana de verdures" iogurt natural 	7 Fideuà Truita de carbassó "enciam, tomàquet i olives" fruita de temporada	8 Mongeta perona, coliflor i patata Bacallà a la llauna fruita
11 Arròs amb verdures Anelles toves de calamar amb salseta fruita	12 Espaguetis amb salsa de bolets Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre" fruita 	13 Amanida de patata: tomàquet, ceba, tonyina Lluç al forn amb salsa verda iogurt natural	14 Brou de verdures amb pistons i llegum Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures fruita de temporada	15 <u>DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA</u> Pèsols amb patata Aletes de pollastre al forn amanida variada fruita 
18 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita	19 Amanida mesclum, xerri, pastanaga i olives Llenties estofades amb verdures fruita 	20 FESTA	21 Arròs al curri Tonyina amb ceba amanida variada fruita de temporada	22 BOTIFARRADA
25 FESTA	26 Amanida de llaçets Ous al plat "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita	27 Brou de peix "lluç i rap" amb pinyols Pintxitos de porc rostits iogurt natural 	28 Empedrat de mongeta blanca Lluç al forn amb salsa de cítrics fruita de temporada 	29 Crema de verdures Pollastre al forn amb patata panadera ANYS I ANYS... pa de pessic 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	Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

MAIG 2026

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



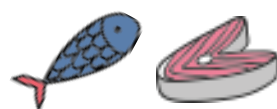
Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

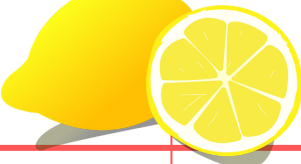


Ous

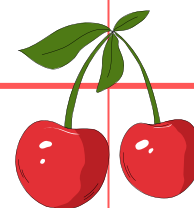


Làctics

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

5

Hortalisses
Ou
Fruita

6

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

7

Llegum
Hortalisses
Fruita

8

Hortalisses
Llegum
Fruita

11

Llegum
Hortalisses
Fruita

12

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

13

Verdura
Pollastre
Fruita

14

Hortalisses
Llegum
Làctic

15

Verdures
Ou
Fruita

18

Hortalisses
Llom
Fruita

19

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

20

FESTA

21

Llegum
Hortalisses
Fruita

22

Verdura
Peix blanc
Làctic

25

FESTA

26

Hortalisses
Pollastre
Fruita

27

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

28

Hortalisses
Llegum
Fruita

29

Verdura
Ou
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.