

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Arròs amb tomàquet Fingers de pollastre amanida variada fruita	5 Crema de verdures Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	6 <b>FESTA</b>	7 <b>FESTA</b>	8 <b>FESTA</b>
11 Crema de carbassa amb rostes Anelles toves de calamar amb salseta fruita	12 Cigrons estofats amb espinacs Truita francesa amanida variada fruita	13 Macarrons amb verdures Gallo de San Pere al forn i patata panadera fruita	14 Brou de verdures amb pistons Hamburguesa mixta al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada	15 Pèsols amb patata Pintxitos de gall dindi rostit amanida variada iogurt de maduixa
18 Espaguetis bolonyesa Truita de patates amanida variada fruita	19 <b>MENÚ DE NADAL</b> Brou de nadal amb gallets Pollastre al forn a la catalana fruita i torrons	20 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amanida variada fruita	21 <b>FESTA</b>	22 <b>FESTA</b>
25 <b>FESTA</b>	26 <b>FESTA</b>	27 <b>FESTA</b>	28 <b>FESTA</b>	29 <b>FESTA</b>
<b>BERENARS</b>				
<b>PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS</b>				
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

### Pa integral un cop a la setmana

### Notes

#### Allergies i intoleràncies

**Allergies a 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.

En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran i 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:** alfabrega, 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 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

**Salsa de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

M<sup>o</sup> Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011