

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Llom iogurt	5 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA
11 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Bacallà iogurt	12 Llegum, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Ou iogurt	13 Patates, carbassa, porro, api, oli d'oliva Lluç iogurt	14 Sèmola, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Llom iogurt	15 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Call d'indi iogurt
18 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt	19 Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	20 Patates, carbassa, porro, api, oli d'oliva Llom iogurt	21 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Vedella iogurt	22 Llegum, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Bacallà iogurt
25 FESTA	26 FESTA	27 FESTA	28 FESTA	29 FESTA

Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies 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.

Cel·liaquia: es farà aquest menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porcs: 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 camé Halal.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amànida 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 Jardinera: 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^o Carmen Avila
Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001071