

## NOTES

Pa integral dos cops a la setmana.

### Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies 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.

**Celiaquia:** es farà aquest mateix 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 porc:** se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic. 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, 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 de ceps:** oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

**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.

**M<sup>a</sup> Carmen Àvila**

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>		<b>FESTA</b>
8	9	10	11	12
Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre i xips Prèsec amb el seu suc	Crema de pèsols Truita amb pernil dolç amanida variada fruita	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa verda fruita	Macarrons napolitana Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita de temporada	Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol Daus de porc rostits amb salsa de carn iogurt de maduixa
15	16	17	18	19
Macarrons saltejats amb verdures Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada fruita	Fideuà Pintxitos de gall dindi rostis amanida variada fruita	Arròs al curri amb verdures Gallo de San Pere al forn i patata panadera fruita de temporada	Estofat de patates i verdures Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre" iogurt natural
22	23	24	25	26
Brou de pollastre amb pistons Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita	Espaguetis carbonara Bacallà a la llauna "enciam, cogombre i tomàquet" fruita	Mongeta perona, bròquil i patata Croquetes de pollastre "enciam, pastanaga i olives" fruita	Arròs amb tomàquet Marmitako de tonyina amb patates fruita de temporada	Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó amanida variada iogurt de macedònia
29	30	31		
Arròs amb verdures Hamburguesa de llluç "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita	Trinxat de la cerdanya Pollastre al forn amb ceba i poma fruita	Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel "enciam, mesclum i xerris" fruita		
BERENARS				
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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2	3 <b>FESTA</b>	4	5 <b>FESTA</b>
8 Llegum Hortalisses Fruita	9 Verdures Peix Blau Petit Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 Llegum Hortalisses Fruita	12 Farinaci integral Peix blanc Fruita
15 Amanida Ou Làctic	16 Verdures Llom Fruita	17 Hortalisses Ou Fruita	18 Verdura Peix blanc Làctic	19 Hortalisses Llegum Fruita
22 Farinaci integral Hortalisses Fruita	23 Verdura Llegum Fruita	24 Farinaci integral Ou Fruita	25 Llegum Hortalisses Fruita	26 Verdura Pollastre Fruita
29 Farinaci integral Ou Fruita	30 Hortalisses Llegum Fruita	31 Verdura Peix blau petit Fruita		

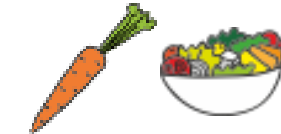
◆ GRUPS D'ALIMENTS ◆



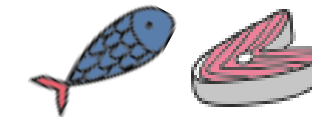
Llegums



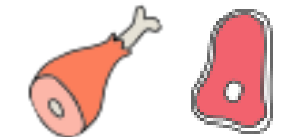
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

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.