

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 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.

M^a Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2	3 FESTA	4	5 FESTA
8 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	9 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Ou iogurt	10 Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt	11 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Pollastre iogurt	12 Sèmola, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Llom iogurt
15 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	16 Llegum, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Vedella iogurt	17 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Gall dindi iogurt	18 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Lluç iogurt	19 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Ou iogurt
22 Sèmola, carbassa, porro, oli d'oliva Llom iogurt	23 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Bacallà iogurt	24 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	25 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Lluç iogurt	26 Llegum, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Ou iogurt
29 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt	30 Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	31 Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt		