

# 2024 MENÚ FEBRER

## CUINA CENTRAL

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.

**Celíaquia:** 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 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, 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<sup>a</sup>Carmen Àvila**

Dietista-Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES







### DIJOUS

### DIVENDRES

			1 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Cues de rap al forn amb salsa marinera fruita de temporada	2 Crema de porro i rostes Daus de vedella rostits a la jardinera iogurt natural
5 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb carxofa al forn fruita	6 Macarrons al pesto Truita amb formatge "enciam, escarola, xerris i olives" fruita	7 Crema de carbassó Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	8 Amanida catalana amb butifarra d'ou Mongeta pinta estofada amb verdura fruita de temporada	9 Brou de peix "lluç i rap" amb pinyols Hamburguesa mixta al forn amb ceba i pebrot iogurt de llimona
12 <b>FESTA</b>	13 Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel amanida variada fruita	14 Espaguetis amb salsa de ceps Pollastre al forn amb pastanaga baby fruita	15 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Marmitako de tonyina fruita de temporada	16 Estofat de patates i verdures Llaminera de porc amb salsa de poma iogurt natural
19 Arròs amb verdures Truita de carbassó amanida variada fruita	20 Fideuà Bacallà a la llauna "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	21 Pèsols amb patata Croquetes de pollastre "enciam, cogombre i blat de moro" fruita	22 Brou de verdures amb pistons Gallo de San pere al forn amb patates fruita de temporada	23 Coliflor i patata gratinada al forn amb formatge Cigrons estofats amb espinacs iogurt de maduixa
26 Tallarins carbonara Hamburguesa de lluç al forn amb arròs al curry fruita	27 Trinxat de la cerdanya Pollastre al forn amb carbassó fruita	28 Mongeta tendre rodona amb patata Calamars arrebossats "enciam, mesclum i tomàquet" fruita	29 Brou de pollastre amb galet petit Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures fruita de temporada	
<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

# 2024 PROPOSTES SOPARS MENÚ FEBRER

## GRUPS D'ALIMENTS

-  Llegums
-  Verdures
-  Hortalisses
-  Peixos
-  Carns
-  Fruites
-  Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
-  Ous
-  Làctics



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Verdures Gall dindi Fruita	2 Llegum Ou Fruita
5 Llegum Hortalisses Fruita	6 Verdures Peix Blau Petit Fruita	7 Verdures Ou Fruita	8 Hortalisses Pollastre Fruita	9 Farinaci integral Peix blanc Fruita
12 <b>FESTA</b>	13 Verdures Llom Fruita	14 Hortalisses Ou Fruita	15 Verdura Llegum Làctic	16 Hortalisses Llegum Fruita
19 Farinaci integral Hortalisses Fruita	20 Verdura Llegum Fruita	21 Farinaci integral Ou Fruita	22 Llegum Hortalisses Fruita	23 Verdura Pollastre Fruita
26 Farinaci integral Ou Fruita	27 Hortalisses Llegum Fruita	28 Verdura Llegum Fruita	29 Verdura Peix blau petit Fruita	

### RECOMENACIONS

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.