

2024

MENÚ RÈGIM 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^a Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1 Carxofa amb patata Salmó al forn amb verdures amanida fruita de temporada	2 Crema de porro i rostes Conill al forn amb allada i xampinyons amanida iogurt natural
5 Cuscús amb verdures i cigrons Truita francesa amb guarnició amanida fruita	6 Espinacs amb patata Tonyina al forn amb vinagreta de tomàquet i amanida fruita	7 Crema de carbassó Xai al forn amb pebrots del piquillo amanida fruita	8 Amanida catalana Albergínia farcida de bacallà fruita de temporada	9 Minestra de verdures Lluç al forn amb gambes amanida iogurt natural
12 FESTA	13 Quinoa amb verdures Canelons d'espínacs amanida fruita	14 Hummus amb hortalisses Truita campesina amb guarnició fruita	15 Carxofa amb patata Llom fresc a la planxa amb pebrot verd amanida fruita de temporada	16 Pèsols amb ceba i xampinyons Bacallà al forn amb verdures amanida iogurt natural
19 Coliflor amb patata Gall dindi a la planxa amb carbassó amanida fruita	20 Bledes amb patata Truita amb tonyina i guarnició amanida fruita	21 Pèsols amb patata Salsitxes de vedella pebrot del piquillo amanida fruita	22 Esqueixada de bacallà Xurrasquito de pollastre amb pastanaga baby i ceba fruita de temporada	23 Bròquil amb patata Calamar a la planxa amb arròs negre amanida iogurt natural
26 Col i patata Ous al forn amb verdures amanida fruita	27 Trinxat de la cerdanya Rodanxa de lluç a la marinera amanida fruita	28 Mongeta tendre rodona amb patata Hamburguesa de lluç amb minestra amanida fruita	29 Amanida mesclum amb fruits secs Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada fruita de temporada	

