



2024

MENÚ MARÇ

RÈGIM CUINA CENTRAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 FESTA
4 Espinacs amb patata Truita campesina amanida fruita	5 Empedrat de mongetes blanques Lluç al forn amb gambes fruita	6 Mongeta perona amb patata Salsitxes de vedella amb pebrot verd amanida fruita	7 Quinoa amb verdures Canelons d'espínacs amanida fruita de temporada	8 Crema de pèsols Hamburguesa de pollastre amb ceba a la planxa amanida iogurt natural
11 Crema de mongeta blanca i remolatxa Tonyina al forn amb vinagreta de tomàquet i amanida fruita	12 Bledes amb patata Truita amb tonyina i guarnició amanida fruita	13 Amanida especial amb remolatxa Rodanxa de lluç a la marinera fruita	14 Carxofa amb patata Xai al forn amb pebrots del piquillo amanida fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Conill al forn amb allada i xampinyons amanida iogurt natural
18 Wok de verdures i cigrons Ous al plat amanida fruita	19 Pèsols amb ceba i xampinyons Xurrasquito de pollastre amb carbassó fruita	20 Esqueixada de bacallà Albergínia farcida de verdures i llegum fruita	21 Coliflor amb patata Salmó al forn amb verdures amanida fruita de temporada	22 Bledes amb patata Calamar a la planxa amb arròs negre amanida iogurt natural
25 FESTA	26	27 FESTA	28	29 FESTA

Pa integral tots els dies de 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 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.

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
---	--	--	--	---