

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Allèrgies i intoleràncies

Allèrgies 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.

Allèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Allèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Allèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Allèrgia 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.

DILLUNS

1

FESTA

DIMARTS

2

Pèsols amb ceba i xampinyons
Truita de tonyina amb guarnició amanida fruita

DIMECRES

3

Bledes amb patata
Conill al forn amb allada i setes amanida fruita

DIJOUS

4

Carxofa amb patata
Xurrasquito de pollastre amb pebrot verd amanida fruita de temporada

DIVENDRES

5

Vichyssoise
"crema de porro"
Salmó al forn amb verdures amanida iogurt natural

8

Coliflor amb patata
Albergínia farcida de bacallà amanida fruita

9

Amanida amb rúcula, pera, formatge, fruits secs i vinagreta
Tonyina a la planxa amb vinagreta de tomàquet fruita

10

Mongeta perona, bròquil amb patata
Truita francesa amb guarnició amanida fruita

11

Quinoa amb verdures
Hamburguesa de pollastre amb ceba amanida fruita de temporada

12

Crema de llegums
Gall dindi a la planxa amb pebrot del piquillo amanida iogurt natural

15

Bròquil amb patata
Xai a la planxa amb saltejat de setes amanida fruita

16

Cuscús amb verdures
Salmó a la planxa amb alfàbrega i olives negres amanida fruita

17

Wok de verdures
Ous al plat amanida fruita

18

Xató amb romescu
Pollastre al forn amb verdures fruita de temporada

19

Pèsols amb patata
Calamar a la planxa amb arròs negre amanida iogurt natural

22

Col amb patates
Salsitxes de vedella amb pebrot del piquillo fruita

23

SANT JORDI

Gaspaxo del drac amb maduixes
Llenguado a la menier al forn amb gambes i espàrrecs fruita

24

Crema de llegums
Gall dindi a laplanxa amb tomàquet forn amanida fruita

25

Bledes amb patata
Rodaballo al forn amb gambes amanida fruita de temporada

26

Carxofa amb patata
Pizza amb tonyina amanida iogurt natural

29

Minestra de verdures
Truita de carbassó amb guarnició amanida fruita

30

Quinoa amb verdures
Falafel amb salsa de tomàquet amanida fruita

