

MAIG 2024

MENÚ TRITURAT

Notes

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.

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

Sèmola, pastanaga,
carbassó, oli d'oliva
Ou
iogurt

3

Patates, pastanaga,
porro, api, oli d'oliva
Llom
iogurt

6

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Lluç
iogurt

7

Llegum, pastanaga,
mongeta tendra, oli d'oliva
Ou
iogurt

8

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Pollastre
iogurt

9

Patates, pastanaga,
carbassó, oli d'oliva
Bacallà
iogurt

10

Patates, pastanaga, porro,
api, oli d'oliva
Gall dindi
iogurt

13

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Pollastre
iogurt

14

Llegum pastanaga,
mongeta tendra, oli d'oliva
Vedella
iogurt

15

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Rap
iogurt

16

Patates, pastanaga,
carbassó, oli d'oliva
Llom
iogurt

17

Patates, pastanaga,
porro, api, oli d'oliva
LLuç
iogurt

20

FESTA

21

FESTA

22

Sèmola, carbassa,
porro, oli d'oliva
Lluç
iogurt

23

Patates, pastanaga,
carbassó, oli d'oliva
Llom
iogurt

24

Patates, pastanaga, porro,
api, oli d'oliva
Ou
iogurt

27

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Ou
iogurt

28

Patates, pastanaga,
mongeta tendra oli
d'oliva
Gall Sant Pere
iogurt

29

Patates, carbassa,
porro, oli d'oliva
Lluç
iogurt

30

Sèmola, pastanaga,
carbassó, oli d'oliva
Vedella
iogurt

31

Llegum pastanaga, porro,
api, oli d'oliva
Pollastre
iogurt