

JUNY 2024

MENÚ TRITURAT

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.

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	31
3 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	4 Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Lluç iogurt	5 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt	6 Llegum, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Gall dindi iogurt	7 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Llom iogurt
10 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt	11 Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Vedella iogurt	12 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt	13 Llegum, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Rap iogurt	14 Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Pollastre iogurt
17 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Gall dindi iogurt	18 Llegum, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	19 Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Bacallà iogurt	20 Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Llom iogurt	21 Sèmola, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Ou iogurt
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES