

TRITURAT SENSE BERENARS

OCTUBRE

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 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★	DIJOUS	DIVENDRES
	1Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	2Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt		3Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Llom iogurt	4Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Bacallà iogurt
7Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Pollastre iogurt	8Sèmola, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Llom iogurt	9Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt		10Patates, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Ou iogurt	11Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Bacallà iogurt
14Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt	15Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Gall dindi iogurt	16Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Vedella iogurt		17Sèmola, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Pollastre iogurt	18Llegum, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Lluç iogurt
21Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Bacallà iogurt	22Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Pollastre iogurt	23Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Lluç iogurt		24Llegum, pastanaga, carbassó, oli d'oliva Ou iogurt	25Patates, pastanaga, porro, api, oli d'oliva Bacallà iogurt
28Patates, carbassa, porro, oli d'oliva Bacallà iogurt	29Patates, pastanaga, mongeta tendra, oli d'oliva Salmó iogurt	30Llegum, carbassa, porro, oli d'oliva Ou iogurt		31Sèmola pastanaga, carbassó, oli d'oliva Pollastre iogurt	