

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.

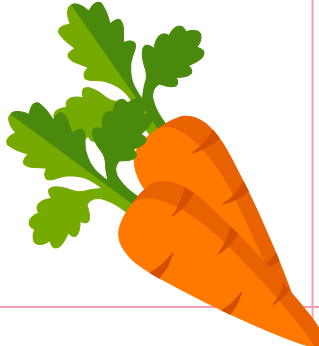
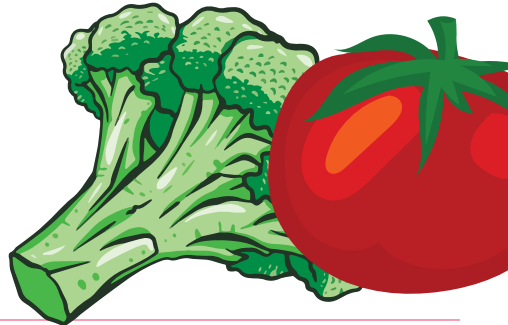
L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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.

MªCarmen Ávila

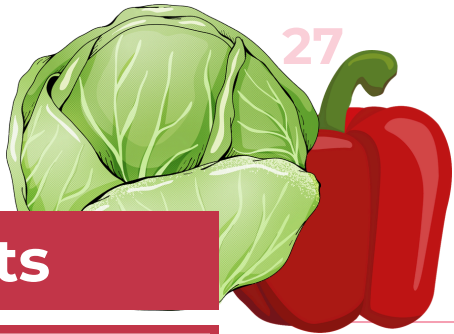
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 	28 	29 	30	31 
3Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	4Bròquil, mongeta perona amb patata Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita	5Espaguetis al pesto Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	6Cigrons estofats amb espinacs Nuggets de verdures “enciam, mesclum, xerris i olives” plàtan amb rajolí de xocolata	7Brou de verdures amb pistons i llegum Truita de patates “enciam, pastanaga i cogombre” iogurt natural
10Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel amanida variada fruita	11Arròs campero Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	12Macarrons bolonyesa amb soja texturitzada Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	13Pèsols amb patata Gall dindi a les fines herbes “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	14Estofat de patates amb verdures Saltxixes mixtes amb ceba i pebrot iogurt de macedònia
17Espaguetis marinera Truita amb formatge amanida variada fruita	18Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada fruita	19Crema de carbassó i poma Daus de gall dindi rostits “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	20Arròs a la cubana Hamburguesa de lluç amb carxofa fruita de temporada	21Brou de carn amb galets Pollastre al forn amb salsa de llimona iogurt natural
24Macarrons amb salsa de formatge Croquetes de pernil “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	25Coliflor, mongeta perona i patata Mandonguilles de soja a la jardinera fruita	26Paella Rap al forn amb salsa verda “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	27Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols Pintxos de porc rostits fruita de temporada	28Crema de llegum Calamars encebollats “enciam, tomàquet i pastanaga” iogurt natural



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



Grups d'Aliments

	Llegums
	Verdures
	Hortalisses
	Peixos
	Carns
	Fruites
	Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
	Ous
	Làctics



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 	28	29 	30	31
3 Llegum Hortalisses Fruita	4 Verdures Peix Blau Petit Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita	6 Verdures Pollastre Fruita	7 Farinaci integral Peix blanc Fruita
10 Hortalisses Llom Fruita	11 Verdures Ou Fruita	12 Llegum Hortalisses Fruita	13 Hortalisses Peix Blau Petit Làctic	14 Hortalisses Llegum Fruita
17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Verdures Llom Fruita	19 Verdures Ou Fruita	20 Verdura Pollastre Làctic	21 Hortalisses Llegum Fruita
24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Verdures Peix blanc Fruita	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Verdura Llom Làctic	28 Hortalisses Pollastre Fruita



Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.