

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

3

FESTA

4

Arròs amb xampinyons
Hamburguesa mixta
al forn amb salsa de
tomàquet
fruita

5

Estofat de patates
amb sípia
Ous amb beixamel
“enciam, tomàquet
i pastanaga”
fruita

6

Crema de pastanaga
amb rostes
Lluç al forn amb salsa
mediterrània
fruita de temporada

7

Cigrons estofats
amb verdures
Nuggets de bròquil
amanida variada
iogurt de coco

10

Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga
i cogombre”
fruita

11

Escudella amb llegum
Bacallà a la llauna
“amanida, tomàquet
i blat de moro”
fruita

12

Mongeta pinta estofada
Pollastre al forn amb ceba
amanida variada
fruita

13

Macarrons amb verdures
Daus de vedella rostida
a la jardinera
fruita de temporada

14

Pèsols amb patates
Truita amb formatge
“enciam, cogombre
i olives”
iogurt natural

17

Llenties estofades
amb verdures
Nuggets de pollastre
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

18

Espaguetis al pesto
Truita de patates
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

19

Arròs tres delícies
Daus de gall dindi
rostits
amanida
fruita

20

Trinxat
de la cerdanya
Salmó al forn
amb verdures
fruita de temporada

21

Brou de carn
amb pistons i llegum
Pizza amb picada vegetal
“Heura”
iogurt natural

24

Macarrons amb salsa
de formatge
Truita de carbassó
“enciam, pastanaga
i olives”
fruita

25

Crema de verdures
amb rostes
“Marmitako” de tonyina
amanida variada
fruita

26

Xató amb tonyina
Costella de porc al forn
amb salsa barbacoa
fruita

27

Brou de peix “lluç i rap”
amb pinyols
Mandonguilles mixtas
amb tomàquet
fruita de temporada

28

Mongeta blanca estofada
amb verdures
Calamars amb ceba
amanida variada
iogurt natural

31

Fideus a la cassola
Salsitxes de gall dindi
al forn
“enciam, canonges
i tomàquet”
fruita

1

2

3

4

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

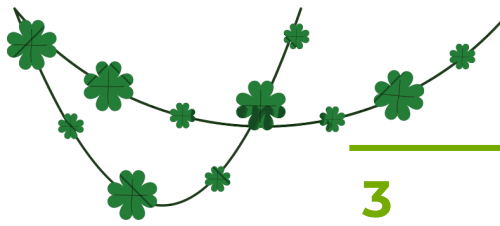
Pasta bullida, truita
francesa i fruita

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



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Grups d’Aliments



Llegums



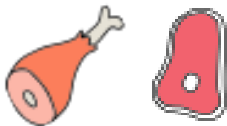
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



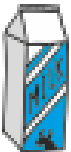
Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

3

FESTA

4

Verdures
Pollastre
Fruita

5

Llegum
Hortalisses
Fruita



6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Hortalisses
Ou
Fruita

10

Llegum
Hortalisses
Fruita

11

Hortalisses
Ou
Fruita

12

Hortalisses
Pollastre
Fruita

13

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

14

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

17

Hortalisses
Ou
Fruita

18

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Verdures
Pollastre
Fruita



20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdures
Peix blanc
Làctic

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

25

Hortalisses
Llegum
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdura
Pollastre
Làctic

28

Verdures
Llom
Fruita

31

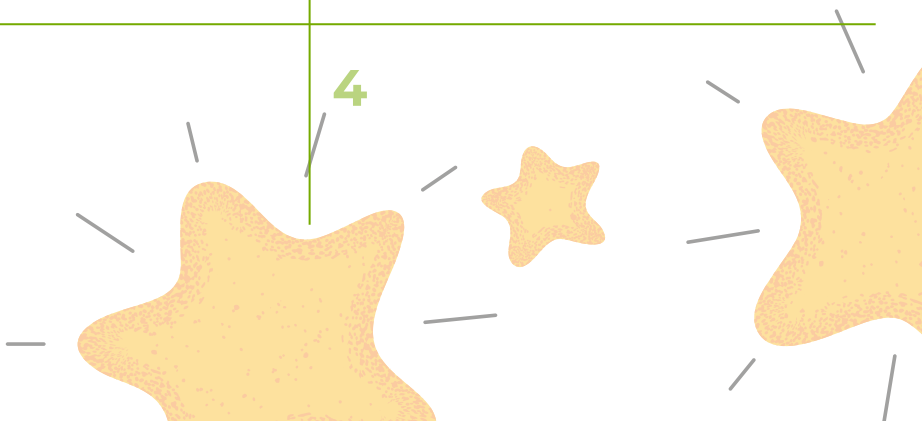
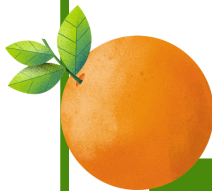
Llegum
Hortalisses
Fruita

1

2

3

4



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.