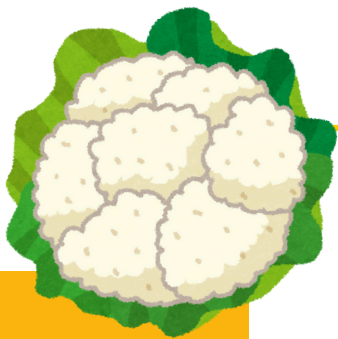




Notes

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.

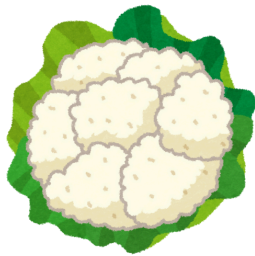
MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Mongeta perona amb patata Lluç al forn amb tomàquet “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	2 Brou de pollastre amb pistons Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	3 Vichyssoise “crema de porro” Hamburguesa mixta al forn amb salsa de carn fruita de temporada	4 Mongeta blanca estofada Truita de patates “enciam, cogombre i blat de moro” iogurt de maduixa
7 Llenties estofades amb verdures Bunyols de bacallà “enciam, mesclum, xerri i pastanaga” fruita	8 Arròs tres delícies “pastanaga, truita i pèsols” Daus de gall dindi rostits fruita	9 Brou de verdures amb galet petit Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	10 Pèsols amb patata Truita amb formatge “enciam, cogombre i blat de moro” fruita de temporada	11 Espaguetis carbonara Salmó al forn amb verdures amanida variada iogurt natural
14 FESTA	15	16 FESTA	17	18 FESTA
21 FESTA	22 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	23 SANT JORDI “Sopa” de lletres Llibrets de pollastre “pernil dolç i formatge” amanida del drac amb maduixes fruita	24 Fideuà Gall dindi a les fines herbes fruita de temporada	25 Cigrons estofats amb verdures Anelles toves de calamar amb salseta iogurt natural
28 Espaguetis amb salsa de bolets Bocaditos vegetals “HEURA” amb amanida fruita	29 Paella de carn Ous amb beixamel “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	30 Mongeta saltejada amb all i julivert Bacallà a la llauna fruita		

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



PROPOSTA DE SOPARS

Grups d’Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 Verdures Ou Fruita	2 Hortalisses Peix Blau Petit Fruita	3 Hortalisses Pollastre Fruita	4 Farinaci integral Peix blanc Fruita
7 Verdures Llom Fruita	8 Llegum Peix Blau Petit Làctic	9 Farinaci integral Llegum Fruita	10 Hortalisses Gall dindi Fruita	11 Hortalisses Ou Fruita
14 FESTA	15	16 FESTA	17	18 FESTA
21 FESTA	22 Hortalisses Llegum Fruita	23 Verdura Peix blanc Làctic	24 Hortalisses Ou Fruita	25 Verdures Llom Fruita
28 Verdures Pollastre Fruita	29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Hortalisses Ou 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.