

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.
Celiaquia: 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
2Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amanida variada fruita	3Macarrons bolonyesa amb picada vegetal “Heura” Lluç al forn amb salsa mediterrània fruita	4Pèsols amb patata Hamburguesa mixta al forn amb tomàquet fruita	5Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel “enciam, pastanaga i cogombre” fruita de temporada	6Vichissoisse “crema de porro” Tonyina amb ceba “enciam, mesclum, xerri i olives” Gelat
9FESTA	10Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	11Mongeta perona amb patata Truita amb pernil dolç “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	12Cigrons estofats amb verdures Rap al forn a la marinera “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	13Amanida d’arròs “Daus de tomàquet, tonyina i blat de moro” Pollastre al forn amb carbassó i ceba iogurt natural
16Macarrons al pesto de bròquil Truita amb formatge “enciam, cogombre i tomàquet” fruita	17Amanida alemanya “patates, olives, frankfurt i maionesa” Anelles toves de calamar amb salseta fruita	18Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Pintxitos de gall dindi rostits fruita	19FESTA FI DE CURS Fingers de pollastre Croquetes de pernil Patates fregides i refresc Gelat	20Arròs amb tomàquet Pollastre al fungi amb xampinyons fruita de temporada
23VACANCES	24	25VACANCES	26	27VACANCES
30VACANCES				



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

Notes
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Llegum Hortalisses Fruita	3 Verdures Ou Fruita	4 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	5 Farinaci integral Peix blanc Fruita	6 Hortalisses Pollastre Fruita
9 Llegum Hortalisses Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 Hortalisses Peix blau petit Fruita	12 Hortalisses Pollastre Làctic	13 Verdura Llegum Fruita
16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Llegum Hortalisses Fruita	20 Verdura Pollastre Fruita
23 VACANCES	24	25 VACANCES	26	27 VACANCES
30 VACANCES				

RECOMANACIONS

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.