

SETEMBRE 2025

MENÚ BASAL

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	2 VACANCES	3	4 VACANCES	5
8 Arròs amb tomàquet Truita francesa “enciam, cogombre i olives” fruita	9 Macarrons carbonara Lluç al forn amb all i julivert amb patata dau fruita	10 Cigrons de l'àvia Nuggets de pollastre “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	11 FESTA	12 Bròquil, mongeta perona amb patata Mandonguilles mixtes a la jardinera iogurt natural
15 Risotto amb bolets Lluç arrebossat “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita	16 Brou de pollastre amb pistons “Solomillo” de porc al forn amb salsa de formatge fruita	17 Amanida de mongeta blanca Truita de patates fruita de temporada	18 Espaguetis bolonyesa Bacallà a la llauna fruita de temporada	19 Vichissoise “crema de porro tèbia” Salsitxes de gall dindi al forn amb ceba i pebrot gelat
22 Llenties guisades amb verdures Nuggets de verdures amanida variada fruita	23 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Pollastre al forn amb salsa verdures fruita	24 Llaçets napolitana Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	25 Brou de verdures amb pasta pinyol Daus de vedella a la jardinera fruita de temporada	26 Pèsols amb patata Salmó al forn amb patates dau amanida variada iogurt natural
29 Fideuà Pollastre al fungi “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	30 Mongeta pinta estofada Ous amb beixamel “enciam, cogombre i olives” 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

SETEMBRE 2025

PROPOSTA SOPARS

Grups d'Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llegum Hortalisses Fruita	2 Verdures Peix Blau Petit Fruita	3 Hortalisses Ou Fruita	4 Hortalisses Llegum Fruita	5 Hortalisses Peix blanc Fruita
8 Llegum Hortalisses Fruita	9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 FESTA	12 Farinaci integral Peix blau petit Fruita
15 Verdures Llom Fruita	16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Hortalisses Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Llegum Fruita	19 Verdura Peix blanc Fruita
22 Farinaci integral Ou Fruita	23 Verdura Llegum Fruita	24 Verdura Peix blanc Fruita	25 Llegum Hortalisses Fruita	26 Verdura Gall dindi Fruita
29 Llegum Hortalisses Fruita	30 Verdura Peix blanc Fruita			

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.