



NORMALCENTRAL

OCTUBRE

Notes

Paintegral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farinada 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 oleïc 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 d'oliva, 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 d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa de porro i fruita	2 Mongeta perona i patata Mandonguilles mixtes amb salsa de bolets fruita de temporada	3 Brou de carn amb galet petit i cigrons Pintxitos de gall dindi rostits “enciam, pastanaga i blat de moro” iogurt natural Espaguetis carbonara
6 Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, cogombre i tomàquet” i fruita	7 Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, mesclum pastanaga i xerri” fruita	8 Brou de “lluç i rap” amb pinyols Pollastre al forn amb pastanaga baby fruita	9 Crema de carbassa i llegum Hamburguesa mixta al forn amb tomàquet fruita de temporada	10 Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i olives” iogurt natural
13 Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat amanida variada fruita	14 Macarrons bolonyesa vegetal Pollastre al fungi “salsa amb xampinyons” fruita	15 Bròquil, mongeta perona i patata Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	16 Paella Truita de carbassó “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	17 Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada iogurt natural
20 Risotto amb bolets Truita amb formatge “amanida de tomàquet amb orenga” fruita	21 Mongeta pinta estofada amb verdures Croquetes de pernil “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	22 Patates estofades amb verdures Daus de vedella a la jardineria fruita	23 Escudella amb llegums i galets Rap a la marinera fruita de temporada	24 Trinxat de la cerdanyà Pizza margarida amb formatge amanida variada iogurt natural
27 Espaguetis amb salsa de bolets Ous amb beixamel “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28 Pèsols amb patata “Solomillo” de porc al forn amb salsa de formatge amanida variada fruita	29 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Cigrons estofats amb espinacs fruita	30 Crema de carbassó Lluç al forn amb salsa mediterrània “enciam, cogombre i blat de moro” iogurt natural	31 Brou de carn amb pistons Pollastre a la planxa amb panadera de moniato Raïm i castanyes
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

OCTUBRE

Grups d'Aliments



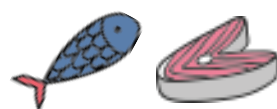
Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

1

Hortalisses
Pollastre
Fruita

2

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

3

Llegum
Ou
Fruita

6

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

7

Farinaci integral
Pollastre
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Llegum
Hortalisses
Fruita

10

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

13

Hortalisses
Ou
Fruita

14

Verdures
Peix blau petit
Fruita

15

Llegum
Hortalisses
Fruita

16

Verdura
Pollastre
Làctic

17

Hortalisses
Llegum
Fruita

20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Hortalisses
Peix blanc
Fruita

22

Farinaci integral
Ou
Fruita

23

Verdura
Pollastre
Fruita

24

Llegum
Peix blau petit
Fruita

27

Llegum
Hortalisses
Fruita

28

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

29

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

30

Hortalisses
Ou
Fruita

31

Llegum
Hortalisses
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.