



MENÚ CENTRAL

DESEMBRE

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, pasta o arròs.
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 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 jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Macarrons a la carbonara Truita francesa “enciam, cogombre, blat de moro” fruita	2 Trinxat de la cerdanya Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	3 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Pintxitos de gall dindi rostits fruita	4 Cigrons estofats amb carbassa Rap al forn amb salsa marinera amanida variada fruita de temporada	5 FESTA
8 FESTA	9 Crema de llegums Truita de patates amanida variada fruita	10 Estofat de patates amb verdures “Solomillo” de pollastre amb salsa strogonoff fruita	11 Arròs amb verdures Anelles de calamar amb salseta amanida variada fruita de temporada	12 Espaguetis amb salsa de bolets Salmó al forn amb carxofa “enciam, tomàquet, olives” iogurt natural
15 Xató: enciam, escarola, tonyina i olives Llenties estofades amb verdures fruita	16 Fideus a la cassola Magre de porc estofat amb verdures “enciam, tomàquet i olives” fruita	17 Crema de carbassó Bacallà a la llauna “enciam, tomaquet i pastanaga” fruita	18 Menú de Nadal Brou de nadal amb galets i cigrons Pollastre rustit a la catalana amb prunes fruita i torrons	19 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge “enciam, cogombre i pastanaga” iogurt natural
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25  NADAL	26 SANT ESTEVE
29 	30 VACANCES	31		
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

★DESEMBRE

Grups d’Aliments



Llegums



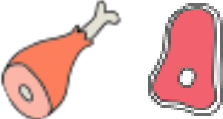
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Verdures Peix Blau Petit Làctic	2 Farinaci integral Hortalisses Fruita	3 Llegum Ou Fruita	4 Farinaci integral Verdures Fruita	5 FESTA
8 FESTA	9 Verdura Pollastre Làctic	10 Llegum Peix blau petit Fruita	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Hortalisses Ou Fruita
15 Farinaci integral Hortalisses Fruita	16 Hortalisses Gall d’indi Làctic	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	19 Llegum Pollastre Fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25 NADAL	26 SANT ESTEVE
29	30 VACANCES	31	2026 Happy Birthday	
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.