

GENER 2026

MENÚ CENTRAL

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

**Allèrgies i intoleràncies**  
**Allèrgies 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.  
**Allèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.  
**Allèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.  
**Allèrgia als llegums:** se substituirà per patates.  
**Allèrgia 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 stroganoff:** ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

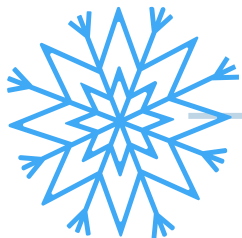
MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

| DILLUNS                                 | DIMARTS                                        | DIMECRES                                           | DIJOUS                                         | DIVENDRES                                     |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <div></div>                             | <div></div>                                    | <div></div>                                        | <div></div>                                    | <div></div>                                   |
| 5 <div></div>                           | 6 <div></div>                                  | 7 <div></div>                                      | 8                                              | 9                                             |
| 12 <div></div>                          | 13                                             | 14                                                 | 15                                             | 16                                            |
| 19 <div></div>                          | 20                                             | 21                                                 | 22                                             | 23                                            |
| 26 <div></div>                          | 27                                             | 28                                                 | 29                                             | 30                                            |
| 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 |

# GENER 2026

## PROPOSTA DE SOPARS



DILLUNS

DIMARTS

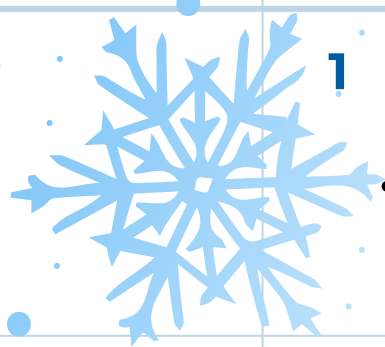
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



El menú del Petit  
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS



### Grups d'Aliments



Llegums



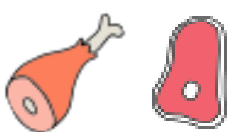
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

5



6

REIS



7

Llegum  
Hortalisses  
Fruita

8

Verdures  
Peix blanc  
Fruita

9

Farinaci integral  
Pollastre  
Fruita

12

Llegum  
Peix blau petit  
Fruita

13

Hortalisses  
Pollastre  
Làctic

14

Farinaci integral  
Peix blanc  
Fruita

15

Llegum  
Llom  
Fruita

16

Verdura  
Llegum  
Fruita

19

Hortalisses  
Peix blanc  
Làctic

20

Llegum  
Gall dindi  
Fruita

21

Verdura  
Peix blau petit  
Fruita

22

Llegum  
Ou  
Fruita

23

Hortalisses  
Pollastre  
Fruita

26

Llegum  
Gall dindi  
Fruita

27

Verdures  
Peix blau petit  
Làctic

28

Llegum  
Ou  
Fruita

29

Verdura  
Peix blanc  
Fruita

30

Hortalisses  
Pollastre  
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.