

GENER 2026

RÈGIM 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.

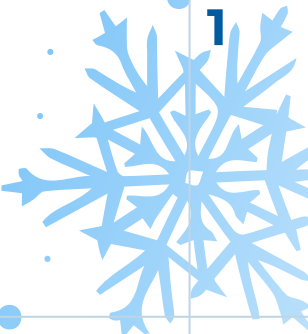
L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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
 El menú del petit SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS		 ... ANY NOU		
		1	2	Espinacs amb patata Pollastre a la planxa amb pebrot del piquillo amanida iogurt natural
5	6	7	8	9
NIT DE REIS	REIS	FESTA	Mongeta perona amb patata Tonyina a la planxa amb vinagreta de tomàquet amanida fruita de temporada	Bledes amb patata Conill al forn amb allada i bolets amanida iogurt natural
12	13	14	15	16
Quinoa amb verdures Bacallà al forn amb verdures amanida fruita	Carxofa amb patata Costelles de porc al forn amb guarnició amanida fruita	Pèsols amb patata Turbot al forn amb verdures amanida fruita	Amanida de cabdells de tudela amb formatge i anxoves Truita campesina fruita de temporada	Col i patata Salmó al forn amb alfàbrega i olives amanida iogurt natural
19	20	21	22	23
Crema de porro Llom fresc a la planxa amb ceba saltejada amanida fruita	Bròquil amb patata Bacallà amb samfaina amanida fruita	Minestra de verdures Truita d'espínacs amb guarnició amanida fruita	Amanida de ruca, canonges i fruita amb vinagreta de fruits secs Gall dindi a la planxa amb pebrot verd fruita de temporada	Espinacs saltejats amb panses i avellanes Sèpia a la planxa amb arròs negre amanida iogurt natural
26	27	28	29	30
Coliflor amb patata Albergínia farcida de llenties amanida fruita	Crema de verdures Truita de carbassó amb guarnició amanida fruita	Cuscús amb verdures Xurrasquito de pollastre a la planxa amb carbassó amanida fruita	Verdures brasejades Rodanxa de lluç al forn amb gambes amanida fruita de temporada	Hummus amb bastonets d'hortalisses Pizza amb tonyina iogurt natural