

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 strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

6

FESTA



7

Macarrons napolitana amb formatge ratllat
Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita

8

Mongeta pinta estofada
Truita de carbassó fruita



9

Paella
Bacallà a la llauna fruita de temporada

10

Mongeta perona amb patata
Daus de vedella rostida a la jardinera
iogurt natural

13

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Anelles toves de calamar amb salseta fruita

14

Vichyssoise "crema de porro"
Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita

15

Espaguetis bolonyesa
Salmó al forn amb daus de patates fruita

16

Cigrons estofats
Truita francesa fruita de temporada

17

Minestra de verdures
Lluç al forn amb salsa mediterrània
iogurt natural

20

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó fruita

21

Llenties estofades amb verdures
Daus de porc a la jardinera fruita

22

Fideuà
Gall dindi a les fines herbes fruita

23

SANT JORDI
"Sopa" de lletres
Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge"
fruita de temporada

24

Mongeta blanca estofada amb verdures
Lluç al forn amb all i julivert
iogurt natural

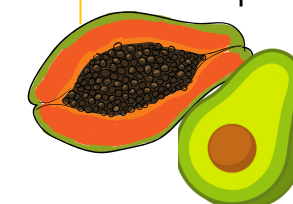
27

Arròs tres delícies "pastanaga, truita i pèsols"
Daus de bacallà arrebossats fruita



28

Espaguetis amb salsa de bolets
Ous al plat fruita

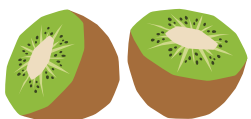


29

Mongeta perona amb patata
Hamburguesa de tonyina amb salsa de pebrots del piquillo fruita

30

Crema de verdures amb remolatxa
Gall dindi a la planxa amb salsa verda fruita



PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

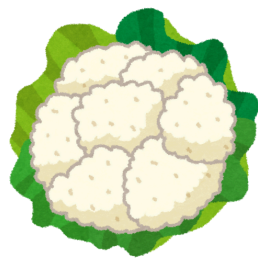
Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

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

ABRIL 2026



PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



Llegums



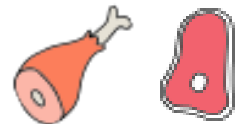
Verdures



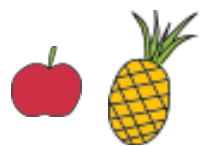
Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

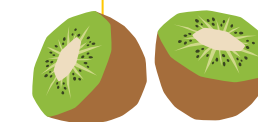
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		1	2	3
		FESTA	FESTA	FESTA
6	7	8	9	10
FESTA	Llegum Peix Blau Petit Làctic	Farinaci integral Peix blau petit Fruita	Hortalisses Gall dindi Fruita	Hortalisses Ou Fruita
13	14	15	16	17
Llegum Hortalisses Fruita	Verdura Peix Blau Petit Làctic	Hortalisses Llom Fruita	Hortalisses Ou Fruita	Farinaci integral Llegum Fruita
20	21	22	23	24
Verdura Peix blanc Làctic	Hortalisses Llegum Fruita	Farinaci integral Llegum Fruita	Hortalisses Ou Fruita	Verdures Peix blau petit Fruita
27	28	29	30	
Verdures Pollastre Fruita	Llegum Hortalisses Fruita	Hortalisses Ou Fruita	Verdura Peix Blau Petit Làctic	



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.