

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 jardineria: 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

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Macarrons napolitana Truita francesa fruita	2 Arròs amb verdures Bacallà a la llauna fruita	3 Puré de patates Pollastre a la planxa amb salsa de llimona fruita	4 Vichissoise "crema de porro" Lluç al forn amb saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	5 Pèsols amb patata Hamburguesa mixta al forn amb ceba i pebrot fruita
8 Llenties estofades amb verdures Truita amb formatge fruita	9 Crema de verdures Mandonguilles mixtes a la jardineria fruita	10 Mongeta perona, bròquil amb patata Pollastre a la planxa fruita	11 Ciigrans estofats amb verdures Lluç a la marinera fruita de temporada	12 Paella Vedella a la jardineria fruita
15 Macarrons al pesto de bròquil Pintxitos de gall dindi rostits fruita	16 Arròs amb tomàquet Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	17 Puré de patata i pastanaga Truita amb formatge fruita	18 Crema de verdures Salmó al forn amb patata fruita	19 FESTA FI DE CURS Hamburguesa al plat amb patates fregides fruita de temporada
22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES
29 VACANCES	30 VACANCES			
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










PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

JUNY 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

Grups d'Aliments

-  Llegums
-  Verdures
-  Hortalisses
-  Peixos
-  Carns
-  Fruites
-  Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
-  Ous
-  Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llegum Hortalisses Fruita	2 Hortalisses Pollastre Làctic	3 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	4 Farinaci integral Llegum Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita
8 Hortalisses Peix blau petit Fruita	9 Verdures Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Làctic	11 Hortalisses Pollastre Fruita	12 Verdura Peix blau petit Fruita
15 Llegum Hortalisses Làctic	16 Verdura Ou Fruita	17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Verdura Peix blau petit Fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25	26 VACANCES
29	30 VACANCES			

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.