



OCTUBRE

BALMES II



Notes

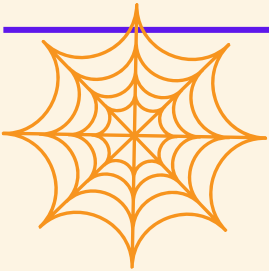
Pa integral tots els dies de la setmana.

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.
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 de d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	★ DIJOUS	DIVENDRES
			1 Brou de peix “lluç-rap” amb pinyols Pintxitos de gall dindi rostits fruita de temporada	2 Paella Salsitxes mixtes amb pebrot i ceba iogurt natural
5 Macarrons amb bolonyesa vegetal Truita amb formatge fruita	6 Arròs amb verdures Lluç al forn amb salsa verda fruita	7 Cigrons estofats amb verdures Pollastre al fungi “salsa amb xampinyons” fruita	8 Crema de carbassa Bacallà a la llauna fruita de temporada	9 Brou de verdures amb galet petit “Solomillo” de porc al forn amb salsa de formatge iogurt natural
12 FESTA	13 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Salmó al forn amb salsa de verdures fruita	15 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Ous amb beixamel fruita de temporada	16 Fideuà Daus de porc a la jardinera iogurt natural
19 Espaguetis amb salsa de bolets Truita de patates fruita	20 Patates estofades amb verdures *Maire a la andalussa fruita	21 Trinxat de la cerdanya Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita	22 Escudella amb llegums i galets Gall dindi a la planxa amb boniato fruita de temporada	23 Crema de carbassa Mongeta pinta estofada amb verdures iogurt natural
26 Bròquil, pastanaga amb patata Llenties estofades amb verdures fruita	27 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Bacallà al forn fruita	28 Cigrons amb espinacs Truita francesa fruita	29 Crema de carbassó i costrons Lluç al forn amb salsa de porro i carbassa fruita de temporada	30 Brou de carn amb pistons Pollastre al forn amb panadera de moniato iogurt natural

PROPOSTA DE SOPARS

OCTUBRE

Grups d'Aliments



Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES

5

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Farinaci integral
Ou
Fruita

8

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

9

Llegum
Ou
Fruita

12

FESTA

13

Verdures
Peix blau petit
Làctic

14

Llegum
Ou
Fruita

15

Verdura
Pollastre
Fruita

16

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Llegum
Hortalisses
Fruita

20

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

21

Farinaci integral
Llegum
Fruita

22

Verdura
Ou
Fruita

23

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

28

Farinaci integral
Pollastre
Fruita

29

Hortalisses
Ou
Fruita

30

Llegum
Hortalisses
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.