

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

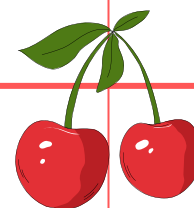
M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



TASTA'M: musclos amb vinagreta

4 Amanida d'arròs amb hortalisses
Pollastre a la planxa amb carbassó
fruita



5 Macarrons amb tomàquet
Salmó al forn amb verdures
fruita

6 Vichyssoise "crema de porro"
Cigrons de l'avia "saltejats amb salseta
cassolana de verdures"
fruita



7 Fideuà
Truita de carbassó "enciam, tomàquet i olives"
iogurt natural

8 Mongeta perona, coliflor i patata
Bacallà a la llauna
fruita de temporada

11 Arròs amb verdures
Anelles toves de calamar amb salseta
fruita

12 Macarrons al pesto
Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre"
fruita

13 Amanida de patata: tomàquet, ceba, tonyina
Lluç al forn amb salsa verda
fruita

14 Brou de verdures amb pistons i llegum
Mandonguilles mixtes amb salsa de verdures
iogurt natural

15 DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA
Pèsols amb patata
Aletes de pollastre al forn
amanida variada
fruita de temporada

18 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada
Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita

19 Amanida mesclum, xerri, pastanaga i olives
Llenties estofades amb verdures
fruita

20 Mongeta perona i patata
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita

TASTA'M

21 Arròs al curri
Tonyina amb ceba
amanida variada
iogurt natural

22 BOTIFARRADA

25 FESTA

26 Amanida de llaçets
Truita francesa "enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita

27 Brou de peix "lluç i rap" amb pinyols
Pintxitos de porc rostits
fruita

28 Empedrat de mongeta blanca
Bacallà arrebossat
iogurt natural

29 Crema de verdures
Pollastre al forn amb patata panadera
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita de temporada



Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: "el fruiter"

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



MAIG 2026

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



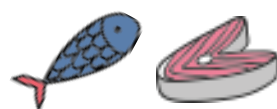
Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

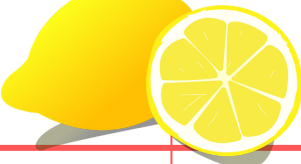


Ous

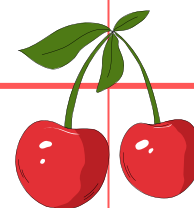


Làctics

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

FESTA

4

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita



5

Hortalisses
Ou
Fruita

6

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita



7

Llegum
Hortalisses
Fruita

8

Hortalisses
Llegum
Fruita

11

Llegum
Hortalisses
Làctic

12

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

13

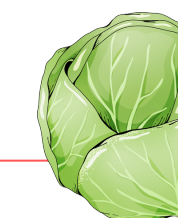
Verdura
Pollastre
Fruita

14

Hortalisses
Llegum
Fruita

15

Verdures
Ou
Fruita



18

Hortalisses
Llom
Fruita



19

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

20

Verdures
Ou
Fruita

21

Llegum
Hortalisses
Fruita

22

Verdura
Peix blanc
Làctic

25

FESTA



26

Hortalisses
Pollastre
Làctic

27

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

28

Verdura
Ou
Fruita

29

Hortalisses
Llegum
Fruita



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.