

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.

Cel·liaquia: 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, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.

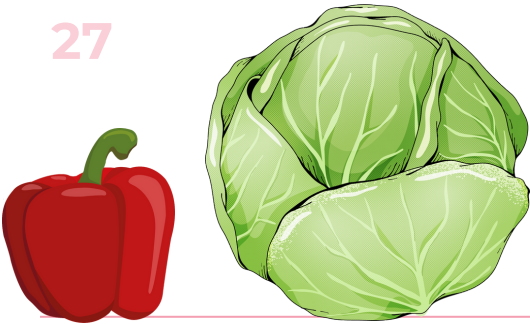
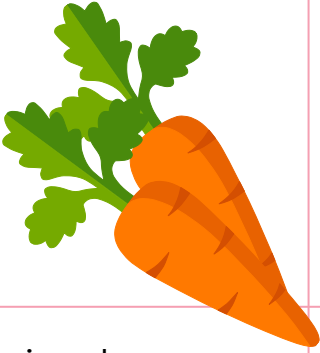
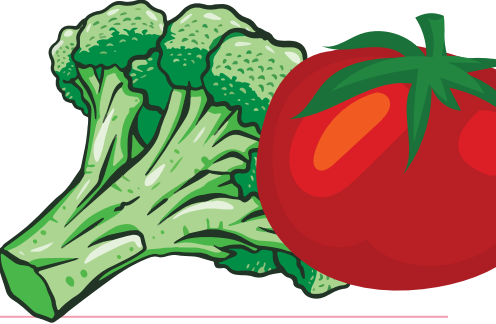
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

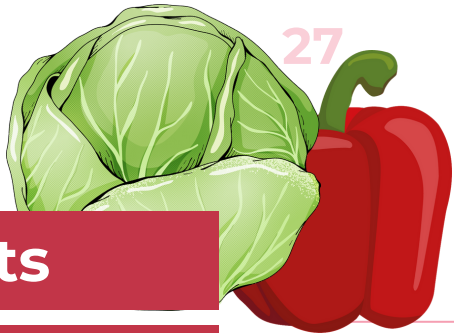
Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 	28 	29 	30	31 
3 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	4 Bròquil, mongeta perona amb patata Mongeta blanca saltejada fruita	5 Espaguetis al pesto Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	6 Cigrons estofats amb espinacs Nuggets de verdures “enciam, mesclum, xerris i olives” plàtan amb rajolí de xocolata	7 FESTA
10 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amanida variada fruita	11 Arròs campero Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	12 Macarrons bolonyesa amb soja texturitzada Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	13 Pèsols amb patata Gall dindi a les fines herbes “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	14 Estofat de patates amb verdures Lluç a la planxa encebollat iogurt natural
17 Espaguetis amb tomàquet Truita francesa amanida variada fruita	18 Mongeta pinta estofada amb verdures Pizza margarida amanida variada fruita	19 Brou de verdures amb galets Pollastre al forn amb salsa de llimona “enciam, pastanaga i olives” fruita	20 Arròs amb tomàquet Lluç a la planxa amb carxofa fruita de temporada	21 Crema de carbassó i poma Daus de gall dindi rostits ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural
24 Macarrons amb verdures Truita francesa “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	25 Coliflor, mongeta perona i patata Mandonguilles de soja a la jardineria fruita	26 Arròs amb verdures Rap al forn amb salsa verda “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	27 Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols Gall dindi a la planxa amanida variaada fruita de temporada	28 MENÚ SORPRESA
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

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



Grups d’Aliments

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27 	28	29 	30	31
3 Llegum Hortalisses Fruita	4 Verdures Peix Blau Petit Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita	6 Verdures Pollastre Fruita	7 FESTA
10 Hortalisses Llom Fruita	11 Verdures Ou Fruita	12 Llegum Hortalisses Fruita	13 Hortalisses Peix Blau Petit Làctic	14 Hortalisses Llegum Fruita
17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Verdures Llom Làctic	19 Verdures Ou Fruita	20 Verdura Pollastre Fruita	21 Hortalisses Llegum Fruita
24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Verdures Peix blanc Làctic	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Hortalisses Peix blau petit Fruita	28 Verdura Llom 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.