

MARÇ 2025

ESCOLA COLONIA GÜELL

TASTA'M: tomàquet cherri al forn amb salsa pesto

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.

Celiaquia: 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.

MªCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

3

FESTA

10

Arròs amb tomàquet
Bacallà a la llauna
“amanida, tomàquet i blat de moro”
fruita

17

Llenties estofades amb verdures
Pollastre amb salsa de llimona
amanida variada
fruita

24

Macarrons amb salsa de formatge
Truita de carbassó
“enciam, pastanaga i olives”
fruita

31

Fideus a la cassola
Aletes de pollastre al forn
“enciam, canonges i tomàquet”
fruita

4

Arròs amb xampinyons
Pollastre a la planxa
“enciam, cogombre i olives
fruita

11

Brou de verdures amb galet petit
Gall dindi a les fines herbes
amanida variada
fruita

18

Espaguetis al pesto
Truita de patates
“enciam, tomàquet i blat de moro”
fruita

25

Crema de verdures amb rostes
“Marmitako” de tonyina
amanida variada
fruita

1

5

Estofat de patates amb sipia
Ous amb beixamel
“enciam, tomàquet i pastanaga”
fruita

12

Mongeta pinta estofada
Pollastre al forn amb ceba
amanida variada
fruita

19

Arròs tres delícies
Daus de gall dindi rostits
amanida
fruita

26

Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols
Mandonguilles de vedella amb tomàquet
fruita

2

6

Crema de pastanaga amb rostes
Lluç al forn amb salsa mediterrània
Fruiter “fruita a escollir”

13

Macarrons amb verdures
Daus de vedella rostida a la jardineria
Fruiter

20

Trinxat de la cerdanya
Salmó al forn amb verdures
Fruiter

27

Xató amb tonyina
Costella de porc al forn amb salsa barbacoa
Fruiter

3

7

Mongeta perona saltejada amb ceba
Salsitxes de gall dindi amb cigrons saltejats
iogurt de coco

14

Pèsols amb patates
Truita amb formatge
“enciam, cogombre i olives”
iogurt natural

21

Brou de carn amb pistons
Llom amb salsa de poma
iogurt natural

28

Mongeta blanca estofada amb verdures
Calamars amb ceba
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

4

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

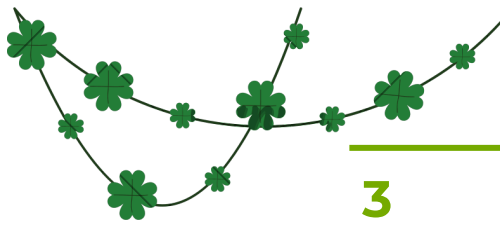
Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

MARÇ 2025

MENÚ NORMAL



DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Grups d’Aliments



Llegums



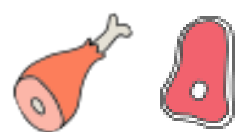
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)



Ous



Làctics

3

FESTA

4

Verdures
Pollastre
Fruita

5

Llegum
Hortalisses
Fruita



6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Hortalisses
Ou
Fruita

10

Llegum
Hortalisses
Fruita

11

Hortalisses
Ou
Fruita

12

Hortalisses
Pollastre
Fruita

13

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

14

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

17

Hortalisses
Ou
Fruita

18

Hortalisses
Llegum
Fruita



19

Verdures
Peix blau petit
Fruita

20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdures
Pollastre
Làctic

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

25

Hortalisses
Llegum
Làctic

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdura
Peix blanc
Fruita

28

Verdures
Llom
Fruita

31

Llegum
Hortalisses
Fruita

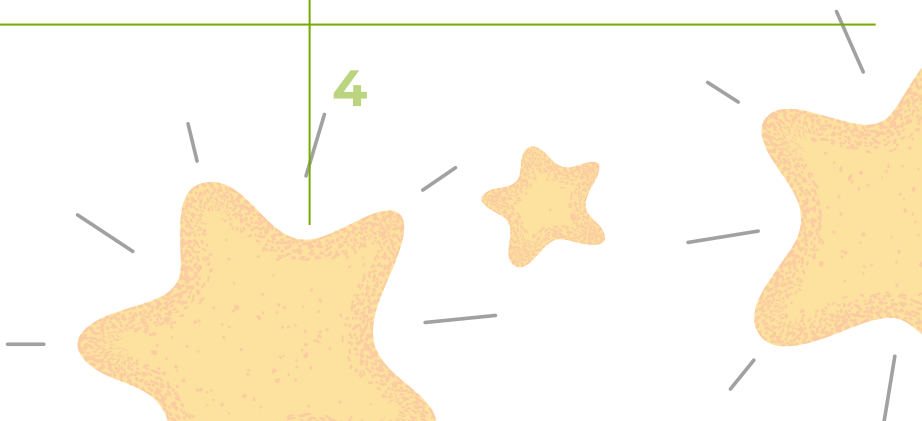
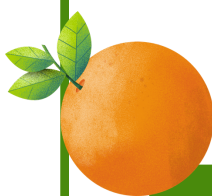
1

2

3

4

BERENARS



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.