

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

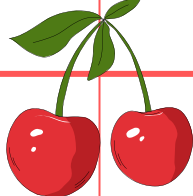
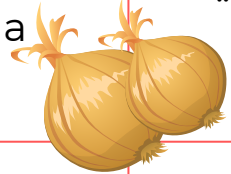
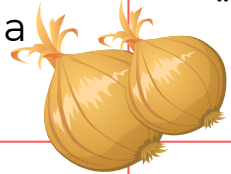
Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se 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, 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 jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

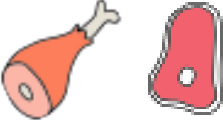
MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

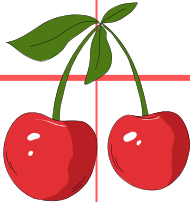
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 FESTA	2 FESTA 
5  Macarrons amb tomàquet Bacallà al forn amb verdures amanida variada fruita	6  Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	7  Mongeta perona amb patata Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	8  Vichyssoise “crema de porro” Salmó al forn amb verdures fruita de temporada	9Amanida mesclum Botifarra de porc al forn amb mongeta blanca saltejada iogurt natural
12  Espaguetis amb verdures Croquetes de pernil “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	13Amanida de patata: tomàquet, ceba, tonyina Truita amb formatge fruita	14Quinoa amb verdures Lluç al forn a la marinera amanida variada fruita	15Brou de verdures amb pistons Pollastre al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada	16DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA Pèsols amb patata Hamburguesa mixta amb ceba i pebrot iogurt natural
19  Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amanida variada fruita	20Cigrons de l'àvia Ous amb beixamel “enciam, cogombre i olives” fruita	21Macarrons al pesto Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	22Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols Llom al fungi amb xampinyons fruita de temporada	23Coliflor, mongeta perona i patata Mandonguilles de vedella a la jardinera iogurt natural
26  EL TEU PLAT FAVORIT Espaguetis bolonyesa Aletes de pollastre al forn a la barbacoa amanida variada gelat	27Arròs al curri Daus de gall dindi rostits “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	28Crema de carbassó Truita de patates “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	29  Mongeta rodona, bròquil i patata Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita de temporada	30ANYS I ANYS...pa de pessic fruita
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 2025

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		2	
						FESTA		FESTA	
5		6		7		8		9	
Verdures Pollastre Fruita		Hortalisses Ou Fruita		Farinaci integral Peix blanc Fruita		Llegum Hortalisses Fruita		Hortalisses Llegum Fruita	
12		13		14		15		16	
Llegum Hortalisses Fruita		Hortalisses Peix blau petit Làctic		Verdura Pollastre Fruita		Hortalisses Llegum Fruita		Verdures Ou Fruita	
19		20		21		22		23	
Hortalisses Llegum Fruita		Hortalisses Peix blau petit Fruita		Verdures Ou Fruita		Verdura Peix blanc Fruita		Llegum Hortalisses Fruita	
26		27		28		29		30	
Hortalisses Ou Fruita		Llegum Hortalisses Fruita		Hortalisses Llom Fruita		Hortalisses Llegum Fruita		Verdura Pollastre Fruita	

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.