

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.

• Peix fresc: maire

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

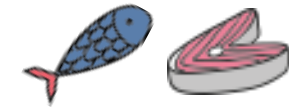
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
FESTA	Tirabuixons amb tomàquet ANDALUSIA Seitons fregits amb amanida fruita	ESTREMADURA “Cocido extremeño” Pollastre a la planxa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	Gaspatxo Llenties estofades amb verdures BURGOS formatge fresc amb mel	CATALUNYA Botifarrada amb bastons de pastanaga i cogombre fruita de temporada
9	10	11	12	13
Espaguetis amb salsa de bolets Bacallà al forn amb verdures fruita	Arròs amb verdures Truita de carbassó amanida variada fruita	Mongeta perona amb patata Salmó al forn amb verdures fruita	Brou de verdures amb pistons Pollastre al forn amb ceba i pebrot fruita de temporada	CLOENDA de 6è Amanida de patata tomàquet, ceba i tonyina Mandonguilles de vedella a la jardinera iogurt natural
16	17	18	19	20
Macarrons al pesto de bròquil Calamars encebollats fruita	Quinoa amb verdures Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Lluç al forn amb salsa verda amanida variada fruita	FESTA FI DE CURS Fingers de pollastre Croquetes de pernil Patates fregides, ketchup, refresc Gelat	Arròs amb tomàquet Truita amb formatge “enciam, cogombre i tomàquet” fruita de temporada
23	24	25	26	27
VACANCES		VACANCES		VACANCES
30		CLOENDA de 6è: els infants tindran un menú especial		
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

Notes
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 Verdures Ou Fruita	4 Farinaci integral Llenties Fruita	5 Hortalisses Pollastre Fruita	6 Farinaci integral Peix blanc Fruita
9 Hortalisses Llegum Fruita	10 Hortalisses Pollastre Fruita	11 Hortalisses Peix blau petit Làctic	12 Verdura Llegum Fruita	13 Verdures Ou Fruita
16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Llegum Hortalisses Fruita	20 Verdura Pollastre Fruita
23 VACANCES	24	25 VACANCES	26	27 VACANCES
30 VACANCES				

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.