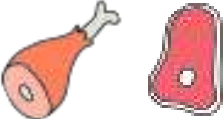


Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

PROPOSTA DE SOPARS

★DESEMBRE

Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Verdures Peix Blau Petit Làctic	2 Farinaci integral Hortalisses Fruita	3 Llegum Ou Fruita	4 Farinaci integral Verdures Fruita	5 FESTA
8 FESTA	9 Verdura Pollastre Fruita	10 Llegum Peix blau petit Fruita	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Hortalisses Ou Fruita
15 Farinaci integral Hortalisses Fruita	16 Hortalisses Gall d’indi Làctic	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	19 Llegum Pollastre Fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25 NADAL	26 SANT ESTEVE
29	30 VACANCES	31	2026 Happy New Year	

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.

Pa integral tots els dies de la setmana.

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.

Allèrgia als llegums: se substituirà per patates, arròs o pasta.

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 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 Ávila

Dietista-Nutricionista | Colegiada Núm. CAT001011

A cartoon snowman with a white body, a red hat, a red scarf, a carrot nose, and stick arms. It has three black buttons for buttons.

2026
Happy Birthday

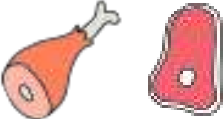

EP menjar del Peti
SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

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
---	--	--	--	---

PROPOSTA DE SOPARS

★DESEMBRE

Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Verdures Peix Blau Petit Làctic	2 Farinaci integral Hortalisses Fruita	3 Llegum Ou Fruita	4 Farinaci integral Verdures Fruita	5 FESTA
8 FESTA	9 Verdura Pollastre Fruita	10 Llegum Peix blau petit Fruita	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Hortalisses Ou Fruita
15 Farinaci integral Hortalisses Fruita	16 Hortalisses Gall d’indi Làctic	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	19 Llegum Pollastre Fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25 NADAL	26 SANT ESTEVE
29	30 VACANCES	31	2026 Happy New Year	

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.