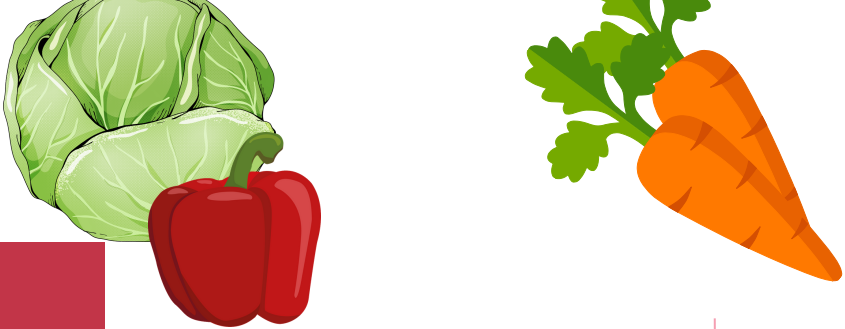




Notes

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.
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 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 (cebada, 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb carxofa arrebossada fruita	3Cigrons estofats amb verdures Truita de carbassó “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	4Espaguetis al pesto Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	5Amanida variada amb tonyina i olives Llenties estofades amb verdures fruita de temporada	6Bròquil, mongeta perona amb patata Magre de porc estofat amb verdures iogurt natural
9Macarrons bolonyesa amb picada vegetal Truita francesa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	10Crema de carbassó i poma Pollastre al fungi “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	11Mongeta pinta estofada Lluç arrebossat amanida variada fruita	12Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” “Platija” al forn i bròquil amb escabetx suau fruita de temporada	13
16	17Llenties estofades amb pastanaga i carbassó Ous amb beixamel amanida variada fruita	18Brou de verdures amb galets petits Pollastre al forn amb ceba i pebrot fruita	19Pèsols amb patata Bacallà a la llauna “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	20Espaguetis napolitana Daus de vedella rostida a la jardinera Formatge fresc amb mel
23Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn “enciam, mesclum, xerri i cogombre” fruita	24Estofat de patates i verdures Lluç al forn amb salsa verda amanida variada fruita	25Mongeta perona amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita	26Crema de porro Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita de temporada	27Fideuà Truita de patates amanida variada ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural

TASTA’M: bledes saltejades amb pernil

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

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





Grups d’Aliments

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

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

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.

Notes

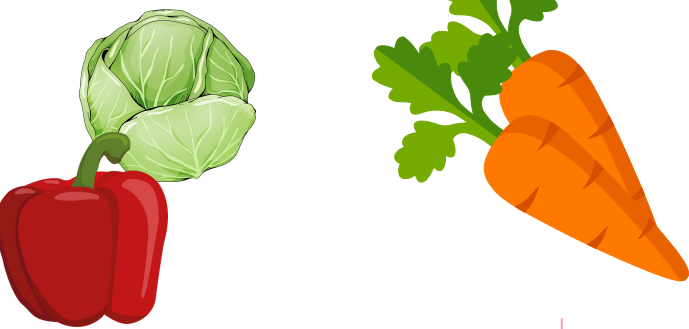
Pa integral tots els dies de la setmana.

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.
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 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 jardineria: 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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb carxofa bullida fruita	3 Coliflor amb patata Cigrons estofats amb verdures “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	4 Espaguetis al pesto Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	5 Amanida variada amb olives Llenties estofades amb verdures fruita de temporada	6 Bròquil, mongeta perona amb patata Magre de porc estofat amb verdures iogurt natural
9 Macarrons bolonyesa amb picada vegetal Truita francesa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	10 Crema de carbassó i poma Pollastre al fungi “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	11 Amanida variada amb poma Mongeta pinta estofada fruita	12 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i carbassó” “Platija” al forn i bròquil amb escabetx suau fruita de temporada	13
16	17	18	19	20
FESTA	Llenties estofades amb pastanaga i carbassó Truita francesa amanida variada fruita	Brou de verdures amb galets petits Pollastre al forn amb ceba i pebrot fruita	Pèsols amb patata Bacallà al forn amb verdures “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	Espaguetis napolitana Cigrons saltejats Formatge fresc amb mel
23	24	25	26	27
Arròs amb verdures Aletes de pollastre al forn “enciam, mesclum, xerri i cogombre” fruita	Estofat de patates i verdures Lluç al forn amb salsa verda amanida variada fruita	Mongeta perona amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita	Crema de porro Mongeta blanca saltejada fruita de temporada	Fideuà Truita de patates amanida variada ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural

SETMANA BOJA



TASTA’M: bledes saltejades amb picada vegetal

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

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





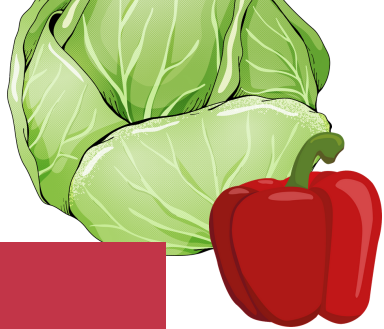
Grups d’Aliments

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

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

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.



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.
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 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Quinoa amb verdures Salmó al forn amb verdures amanida fruita	3 Coliflor amb patata Tonyina a la planxa amb vinagreta de tomàquet amanida fruita	4 Bledes amb patata Xurrasquito de pollastre a la planxa amb pebrot verd amanida fruita	5 Amanida mesclum de la casa Paella fruita de temporada	6 Bròquil, mongeta perona amb patata Truita campesina amanida iogurt natural
9 Minestra de verdures Conill al forn amb allada i bolets amanida fruita	10 Bledes amb patata Bacallà escabetxat amb carxofa amanida fruita	11 Amanida de ruca, canonges i poma amb formatge i vinagreta Truita de tonyina amb guarnició fruita	12 Amanida mesclum de la casa Fideuà fruita de temporada	13 Coles de brussel·les saltejades Xai a la planxa amb saltejat de xampinyons amanida iogurt natural
16	17 Quinoa amb verdures Rodanxa de lluç al forn amb gambes fruita	18 Amanida especial amb raïm i fruits secs Xurrasquito de pollastre a la planxa amb carbassa amanida fruita	19 Amanida mesclum de la casa Paella fruita de temporada	20 Espinacs gratinats Sèpia a la planxa amb carxofa amanida iogurt natural
23 Coliflor amb patata Costelles de porc al forn a la barbacoa amanida fruita	24 Hummus de remolatxa amb bastonets d'hortalisses Canelons d'espínacs fruita	25 Bledes amb patata Ous remenats amb xampinyons amanida variada fruita	26 Amanida mesclum de la casa Fideuà fruita de temporada	27 Carxofa amb patata Pizza amb tonyina amanida iogurt natural





Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celíaquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits

Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, 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, beguda vegetal, xampinyons i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, 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 verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.

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

Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, beguda vegetal, 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.

DILLUNS

2 Arròs amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
amb carxofa arrebossada
fruita

9 Minestra de verdures
Macarrons bolonyesa
amb picada vegetal
“enciam, pastanaga
i cogombre”
fruita

16

FESTA

23 Arròs amb verdures
Falafel amb salsa
de tomàquet
“enciam, mesclum, xerri
i cogombre”
fruita

DIMARTS

3 Coliflor amb patata
Cigrons estofats
amb verdures
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

10 Crema de carbassó
i poma
Picada vegetal al fungi
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

17 Quinoa amb verdures
Llenties estofades
amb pastanaga
i carbassó
amanida variada
fruita

24 Amanida de la casa
Cigrons saltejats
fruita

DIMECRES

4 Espaguetis al pesto
Falafel amb salsa
de tomàquet
amanida variada
fruita

11 Amanida variada
amb poma
Mongeta pinta
estofada
fruita

18 Brou de verdures
amb galets petits
Hamburguesa vegetal
amb ceba i pebrot
fruita

25 Mongeta perona
amb patata
Picada vegetal “Heura”
amb verdures
fruita

DIJOUS

5 Amanida variada
amb olives
Llenties estofades
amb verdures
fruita de temporada

12 Arròs tres delícies
“pèsols, pastanaga
i carbassó”
Saltejat de Llenties
fruita de temporada

19 Pèsols amb patata
Picada vegetal “heura”
amb verdures
“enciam, tomàquet
i cogombre”
fruita de temporada

26 Crema de porro
Mongeta blanca
saltejada
fruita de temporada

DIVENDRES

6 Bròquil, mongeta
perona amb patata
Saltejat de mongeta
blanca amb all i julivert
iogurt de soja

13

MENÚ
SORPRESA

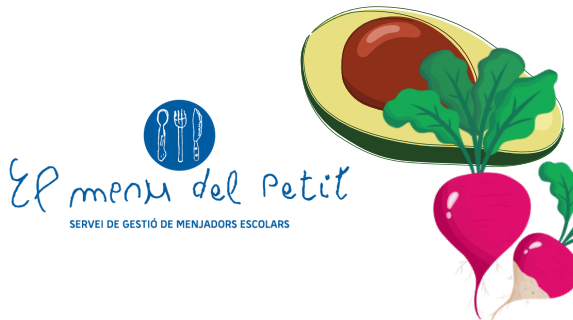
20 Espaguetis napolitana
Cigrons saltejats
iogurt de soja



27 Amanida de Llenties
Fideuà
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt de soja

TASTA’M: bledes saltejades amb picada vegetal

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.
Al·lèrgies i intoleràncies
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, 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 i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, soja texturitzada, 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 verdures, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de verdures: 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.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb carxofa arrebossada fruita	3 Coliflor amb patata Cigrons estofats amb verdures “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	4 Espaguetis al pesto Falafel amb salsa de tomàquet amanida variada fruita	5 Amanida variada amb formatge i olives Llenties estofades amb verdures fruita de temporada	6 Bròquil, mongeta perona amb patata Saltejat de mongeta blanca amb all i julivert iogurt natural
9 Macarrons bolonyesa amb picada vegetal Truita francesa “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	10 Crema de carbassó i poma Picada vegetal al fungi “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	11 Amanida variada amb poma Mongeta pinta estofada fruita	12 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” Truita de carbassó fruita de temporada	13
16	17	18	19	20
FESTA	Llenties estofades amb pastanaga i carbassó Truita francesa amanida variada fruita	Brou de verdures amb galets petits Hamburguesa vegetal amb ceba i pebrot fruita	Pèsols amb patata Truita amb formatge “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	Espaguetis napolitana Cigrons saltejats Formatge fresc amb mel
23	24	25	26	27
Arròs amb verdures Truita francesa “enciam, mesclum, xerri i cogombre” fruita	Amanida de la casa Cigrons saltejats fruita	Mongeta perona amb patata Picada vegetal “Heura” amb verdures fruita	Crema de porro Mongeta blanca saltejada fruita de temporada	Fideuà Truita de patates amanida variada ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural

SETMANA BOJA



TASTA’M: bledes saltejades amb picada vegetal

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

