

Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Allèrgies i intoleràncies
Allèrgies 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.
Allèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Allèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Allèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Allèrgia 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 jardiner: 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

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



2

Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga i cogombre”
fruita

3

Crema de pastanaga amb rostes
Rap al forn amb salsa mediterrània
fruita

4

Brou de peix “rap i lluç” amb pinyols
Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera
fruita

5

Amanida mesclum de la casa
Llenties estofades amb verdures
fruita de temporada

6

Pèsols amb patata
Truita francesa
amanida variada
iogurt natural

9

Macarrons amb verdures
Pollastre a la planxa
“enciam, cogombre i olives”
fruita

10

Coliflor amb patata
Bacallà al forn
“amanida, tomàquet i blat de moro”
fruita

11

Arròs amb verdures
Daus de porc a la jardineria
fruita

12

Amanida de la casa
Cigrons estofats amb espinacs
fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patates
Salmó al forn amb verdura
formatge fresc amb mel

16

Minestra de verdures
Llenties estofades amb verdures
“enciam, tomàquet i blat de moro”
fruita

17

Espaguetis amb oli d'oliva
Salmó al forn amb verdures
amanida variada
fruita



18

Arròs bullit amb oli d'oliva
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita



19

Col i patata bullida
Gall dindi a la planxa amb ceba i pebrot
fruita de temporada

20

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Lluç al forn amb all i julivert
amanida variada
iogurt natural

23

Fideus a la cassola
Truita francesa
“enciam, pastanaga i blat de moro”
fruita

24

Vichissoise “crema de porro”
Llaminera de porc amb salsa de carn
fruita

25

Xatò amb tonyina
Cigrons de l'àvia
fruita

26

Estofat de patates amb verdures
Lluç a la planxa
“enciam, tomàquet, cogombre”
fruita de temporada

27

Arròs camperol
Pollastre al forn amb salsa de llimona
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

30

VACANCES

31

VACANCES

TASTA'M: carpaccio de carbassó

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



PROPOSTA DE SOPARS

MARÇ



Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Verdures Peix Blau Petit Làctic	3 Farinaci integral Hortalisses Fruita	4 Llegum Ou Fruita	5 Farinaci integral Verdures Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita
9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdura Pollastre Làctic	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Farinaci integral Hortalisses Fruita
16 Hortalisses Pollastre Làctic	17 Llegum Ou Fruita	18 Llegum Peix blau petit Fruita	19 Hortalisses Peix blanc Làctic	20 Verdures Ou Fruita
23 Llegum Verdures Fruita	24 Llegum Peix blau petit Fruita	25 Verdura Pollastre Làctic	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Hortalissa Peix blanc Fruita
30 VACANCES	31 VACANCES			



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.
Celiaquia: 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 jardineria: 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

Espinacs gratinats
Arròs amb tomàquet i cigrons
“enciam, pastanaga i cogombre” fruita

3

Crema de pastanaga amb rostes
Cigrons saltejats fruita

4

Brou de verdures amb pinyols
Picada vegetal amb verdures fruita

5

Amanida mesclum de la casa
Llenties estofades amb verdures fruita de temporada

6

Pèsols amb patata
Truita francesa amanida variada iogurt natural

9

Macarrons amb verdures
Truita amb formatge
“enciam, cogombre i olives” fruita

10

Coliflor amb patata
Saltejat de llenties
“amanida, tomàquet i blat de moro” fruita

11

Arròs amb verdures
Picada vegetal a la jardineria fruita

12

Amanida de la casa
Cigrons estofats amb espinacs fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patates
Truita francesa formatge fresc amb mel

16

Minestra de verdures
Llenties estofades amb verdures
“enciam, tomàquet i blat de moro” fruita

17

Espaguetis amb oli d'oliva
Falafel amb salseta de tomàquet amanida variada fruita

18

Arròs bullit amb oli d'oliva
Picada vegetal amb xampinyons fruita

19

Col i patata bullida
Saltejat de mongeta blanca amb ceba i pebrot fruita de temporada

20

Brou de verdures amb pistons i llegum
Truita de carbassó amanida variada iogurt natural

23

Fideus a la cassola amb verdures
Truita francesa
“enciam, pastanaga i blat de moro” fruita

24

Vichissoise
“crema de porro” Ous al plat fruita

25

Amanida amb hortalisses i formatge
Cigrons de l'àvia fruita

26

Estofat de patates amb verdures
Llenties saltejades
“enciam, tomàquet, cogombre” fruita de temporada

27

Arròs amb verdures
Picada vegetal amb verdures amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt natural

30

VACANCES

31

VACANCES

TASTA'M: carpaccio de carbassó

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.
Celiaquia: 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 jardineria: 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

Espinacs gratinats
Arròs amb tomàquet i cigrons
“enciam, pastanaga i cogombre” fruita

3

Crema de pastanaga amb rostes
Cigrons saltejats fruita

4

Brou de verdures amb pinyols
Picada vegetal amb verdures fruita

5

Amanida mesclum de la casa
Llenties estofades amb verdures fruita de temporada

6

Quinoa amb verdures
Pèsols amb patata amanida variada iogurt de soja

9

Macarrons amb verdures
Falafel amb salsa de tomàquet
“enciam, cogombre i olives” fruita

10

Coliflor amb patata
Saltejat de llenties
“amanida, tomàquet i blat de moro” fruita

11

Arròs amb verdures
Picada vegetal a la jardineria fruita

12

Amanida de la casa
Cigrons estofats amb espinacs fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patates
Saltejat de mongeta blanca iogurt de soja

16

Minestra de verdures
Llenties estofades amb verdures
“enciam, tomàquet i blat de moro” fruita

17

Espaguetis amb oli d'oliva
Falafel amb salseta de tomàquet amanida variada fruita



18

Arròs bullit amb oli d'oliva
Picada vegetal amb xampinyons fruita



19

Col i patata bullida
Saltejat de mongeta blanca amb ceba i pebrot fruita de temporada

20

Brou de verdures amb pistons i llegum
Carbassó amb picada vegetal amanida variada iogurt de soja

23

Fideus a la cassola amb verdures
Saltejat amb mongeta blanca
“enciam, pastanaga i blat de moro” fruita

24

Vichissoise “crema de porro”
Quinoa amb verdures i cigrons fruita

25

Amanida amb hortalisses i fruits secs
Cigrons de l'àvia fruita

26

Estofat de patates amb verdures
Llenties saltejades
“enciam, tomàquet, cogombre” fruita de temporada

27

Arròs amb verdures
Picada vegetal amb verdures amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic iogurt de soja

30

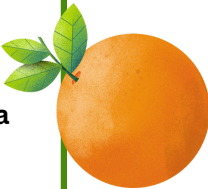
VACANCES

31

VACANCES

TASTA'M: carpaccio de carbassó

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
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 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

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga i cogombre”
fruita

3

Crema de pastanaga amb rostes
Rap al forn amb salsa mediterrània
fruita

4

Brou de peix “rap i lluç” amb pinyols
Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera
fruita

5

Llenties estofades amb verdures
Daus de bacallà arrebossat
amanida variada
fruita de temporada

6

Pèsols amb patata
Hamburguesa mixta al forn amb el seu suc
amanida variada
iogurt natural

9

Macarrons amb verdures
Pollastre a la planxa
“enciam, cogombre i olives”
fruita

10

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

11

Arròs amb verdures
Daus de porc a la jardineria
fruita

12

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de patata
amanida variada
fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patates
Calamars encebats
formatge fresc amb mel

16

Llenties estofades amb verdures
Truita amb formatge
“enciam, tomàquet i blat de moro”
fruita

17

Espaguetis carbonara
Salmó al forn amb verdures
“enciam, mesclum, xerri i olives”
fruita

18

Risotto
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita

19

Trinxat de la cerdanya
Salsitxes mixtes al forn amb ceba i pebrot
fruita de temporada

20

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Lluç al forn a la marinera
amanida variada
iogurt natural

23

Fideus a la cassola
Ous amb beixamel
“enciam, pastanaga i blat de moro”
fruita

24

Vichissoise
“crema de porro”
Llaminera de porc amb salsa de carn
fruita

25

Xatò amb tonyina
Cigrons de l'àvia
fruita

26

Estofat de patates amb sípia
Lluç arrebossat
“enciam, tomàquet, cogombre”
fruita de temporada

27

Arròs camperol
Pollastre al forn amb salsa de llimona
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

30

VACANCES

31

VACANCES

TASTA’M: carpaccio de carbassó

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

PROPOSTA DE SOPARS

MARÇ



Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Verdures Peix Blau Petit Làctic	3 Farinaci integral Hortalisses Fruita	4 Llegum Ou Fruita	5 Farinaci integral Verdures Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita
9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdura Pollastre Làctic	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Farinaci integral Hortalisses Fruita
16 Hortalisses Pollastre Làctic	17 Llegum Ou Fruita	18 Llegum Peix blau petit Fruita	19 Hortalisses Peix blanc Làctic	20 Verdures Ou Fruita
23 Llegum Verdures Fruita	24 Llegum Peix blau petit Fruita	25 Verdura Pollastre Làctic	26 Hortalisses Ou Fruita	27 Hortalissa Peix blanc Fruita
30 VACANCES	31 VACANCES			

