

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.

Celíaquia: 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.



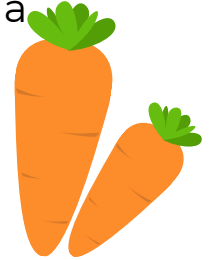
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.

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 Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 1 FESTA |
| 4 FESTA | 5 Macarrons amb tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita | 6 Amanida d'arròs Cigrons de l'avia "saltejats amb salseta cassolana de verdures" fruita  | 7 Fideuà Truita de carbassó "enciam, tomàquet i olives" fruita de temporada | 8 Mongeta perona, coliflor i patata Bacallà a la llauna iogurt natural |
| 11 Arròs amb verdures Anelles toves de calamar amb salseta fruita  | 12 Espaguetis amb salsa de bolets Truita amb formatge "enciam, tomàquet i cogombre" fruita | 13 Amanida de patata: tomàquet, ceba, tonyina Lluç al forn amb salsa verda fruita | 14 <u>DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA</u> Pèsols amb patata Aletes de pollastre al forn amanida variada fruita de temporada | 15 BOTIFARRADA |
| 18 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita | 19 Amanida mesclum, xerri, pastanaga i olives Llenties estofades amb verdures fruita  | 20 Mongeta perona i patata Pollastre al fungi amb xampinyons fruita  | 21 Arròs al curri Tonyina amb ceba amanida variada fruita de temporada | 22 Brou de verdures amb pistons i llegum Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures iogurt natural  |
| 25 Arròs amb tomàquet Bacallà arrebossat "enciam, pastanaga i cogombre" fruita  | 26 Amanida de llaçets Ous al plat "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita | 27 Brou de peix "lluç i rap" amb pinyols Pollastre al forn amb patata panadera fruita | 28 Empedrat de mongeta blanca Salmó al forn amb verdures fruita de temporada  | 29 Vichyssoise "crema de porro" Pintxitos de porc rostits ANYS I ANYS... pa de pessic iogurt natural |

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

MAIG 2026

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



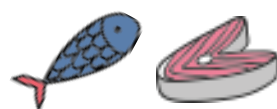
Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

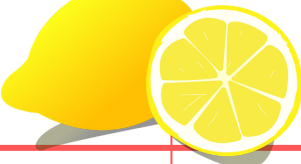


Ous

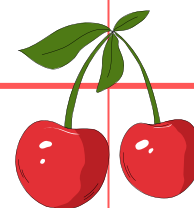


Làctics

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

FESTA

5

Hortalisses
Ou
Fruita



6

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita



7

Llegum
Hortalisses
Fruita

8

Hortalisses
Llegum
Fruita

11

Llegum
Hortalisses
Fruita

12

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

13

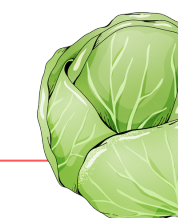
Verdura
Pollastre
Fruita

14

Hortalisses
Llegum
Làctic

15

Verdures
Ou
Fruita



18

Hortalisses
Llom
Fruita

19

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita



20

Verdures
Ou
Fruita

21

Llegum
Hortalisses
Fruita

22

Verdura
Peix blanc
Làctic

25

Llegum
Hortalisses
Fruita

26

Hortalisses
Pollastre
Fruita

27

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

28

Verdura
Ou
Làctic

29

Hortalisses
Llegum
Fruita



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.

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.

Celíaquia: 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 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

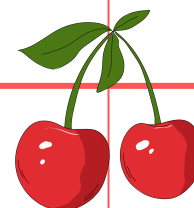
M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



TASTA'M: musclos amb vinagreta

4

FESTA



11

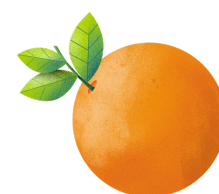
Arròs amb verdures
Salmó a la planxa
fruita

18

Espaguetis bolonyesa
amb soja texturitzada
Truita francesa
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

25

Arròs amb tomàquet
Bacallà arrebossat
"enciam, pastanaga
i cogombre"
fruita



5

Macarrons
amb tomàquet
Pollastre a la planxa
amb pastanaga baby
fruita

12

Espaguetis
amb salsa de bolets
Truita amb formatge
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

19

Amanida mesclum,
xerri, pastanaga
i olives
Llenties estofades
amb verdures
fruita



26

Amanida de llaçets
Ous al plat
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

6

Amanida d'arròs
d'hortalisses
Cigrons de l'avia
"saltejats amb salseta
cassolana de verdures"
fruita



13

Amanida de patata:
tomàquet, ceba, pebrot
Lluç al forn
amb salsa verda
fruita

20

Mongeta perona i patata
Pollastre al fungi
amb xampinyons
fruita

TASTA'M

27

Brou de peix "lluç i rap"
amb pinyols
Pollastre al forn
amb patata panadera
fruita

7

Fideuà
Truita de carbassó
"enciam, tomàquet
i olives"
fruita de temporada

14

**DIA INTERNACIONAL
DE LA CELIAQUIA**
Pèsols amb patata
Aletes de pollastre al forn
amanida variada
fruita de temporada

21

Arròs al curri
Tonyina amb ceba
amanida variada
fruita de temporada

28

Empedrat de mongeta
blanca
Salmó al forn
amb verdures
fruita de temporada

1

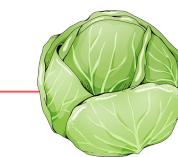
FESTA

8

Mongeta perona, coliflor
i patata
Bacallà al forn
amb all i julivert
iogurt natural

15

BOTIFARRADA



22

Brou de verdures
amb pistons i llegum
Mandonguilles vegetals
amb salsa de verdures
iogurt natural

29

Vichyssoise
"crema de porro"
Hamburguesa vegetal
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de
pessic
iogurt natural



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

MAIG 2026

PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



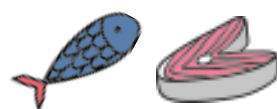
Llegums



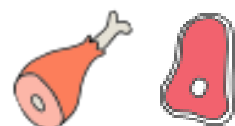
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous

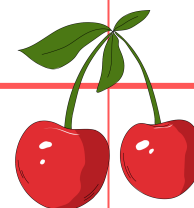


Làctics

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



4

FESTA

5

Hortalisses
Ou
Fruita



6

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita



7

Llegum
Hortalisses
Fruita

8

Hortalisses
Llegum
Fruita

11

Llegum
Hortalisses
Fruita

12

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

13

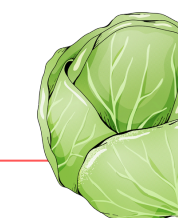
Verdura
Pollastre
Fruita

14

Hortalisses
Llegum
Làctic

15

Verdures
Ou
Fruita



18

Hortalisses
Llom
Fruita

19

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita



20

Verdures
Ou
Fruita

21

Llegum
Hortalisses
Fruita

22

Verdura
Peix blanc
Làctic

25

Llegum
Hortalisses
Fruita

26

Hortalisses
Pollastre
Fruita

27

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

28

Verdura
Ou
Làctic

29

Hortalisses
Llegum
Fruita



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.

MAIG 2026

MENÚ VEGÀ - COLONIA GÜELL

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 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  |
|--|--|---|---|---|
| | | | | 1 FESTA |
| 4 FESTA | 5 Macarrons amb tomàquet Saltejat de lleties amb pastanaga baby fruita | 6 Amanida d'arròs amb hortalisses Cigrons de l'avia "saltejats amb salseta cassolana de verdures" fruita  | 7 Quinoa amb verdures Fideuà amb verdures "enciam, tomàquet i olives" fruita de temporada | 8 Mongeta perona, coliflor i patata Picada vegetal amb sofregit de verdures iogurt de soja |
| 11 Arròs amb verdures Saltejat de mongeta blanca fruita  | 12 Espaguetis amb salsa de bolets Hamburguesa vegetal "enciam, tomàquet i cogombre" fruita | 13 Amanida de patata: tomàquet, ceba, pebrot Saltejat de cigrons fruita | 14 <u>DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA</u> Pèsols amb patata Picada vegetal amb verdures i amanida fruita de temporada | 15 FESTA MAJOR  |
| 18 Espaguetis bolonyesa amb soja texturitzada Cigrons saltejats "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita | 19 Amanida mesclum, xerri, pastanaga i olives Lleties estofades amb verdures fruita  | 20 Mongeta perona i patata Picada vegetal amb xampinyons fruita | 21 Arròs al curri Cigrons saltejats amanida variada fruita de temporada | 22 Brou de verdures amb pistons i llegum Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures iogurt de soja |
| 25 Arròs amb tomàquet Falafel amb amanida "enciam, pastanaga i cogombre" fruita  | 26 Amanida de llaçets amb hortalisses Picada vegetal amb verdures amanida variada fruita | 27 Brou de verdures amb pinyols Saltejat de cigrons fruita | 28 Empedrat de mongeta blanca Nuggets de verdures fruita de temporada | 29 Vichyssoise "crema de porro" Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida iogurt de soja  |

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