

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, 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 COLÒMBIA Bandejas paisa: arròs, fesols i carn picada Ous amb beixamel amanida variada fruita	4 LA VOLTA AL MÓN Vichissoisse “crema de porro” MARROC Pintxitos morunos fruita	5 Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb salsa mediterrània ITÀLIA Gelato	6 Pèsols amb patata Pollastre a la planxa “enciam, mesclum, xerri i olives” fruita de temporada
9 Espaguetis amb salsa de bolets Bacallà al forn amb verdures fruita	10 Brou de verdures amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	11 Mongeta perona amb patata Truita amb pernil dolç “enciam, pastanaga i blat de moro” iogurt natural	12 Cigrons estofats amb verdures Tonyina amb ceba amanida variada fruita	13 CLOENDA DE 6è Amanida d'arròs “Daus de tomàquet, tonyina i blat de moro” Pollastre al forn amb carbassó i ceba fruita de temporada
16 Macarrons al pesto de bròquil Anelles toves de calamar amb salseta fruita	17 Amanida alemanya “patates, olives, frankfurt i maionesa” Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	18 FESTA FI DE CURS Fingers de pollastre Croquetes de pernil Patates fregides, ketchup, refresc i gelat ANYS I ANYS...pa de pessic	19 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Botifarra al forn amanida variada fruita	20 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge “enciam, cogombre i tomàquet” fruita de temporada
23 VACANCES	24	25 VACANCES	26	27 VACANCES
30 VACANCES	CLOENDA DE 6è: Els nens de 6è 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

JUNY 2025

PROPOSTES SOPARS

Notes

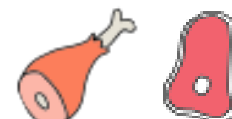
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 FESTA	3 Verdures Llegum Fruita	4 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	5 Hortalisses Pollastre Fruita	6 Verdures Ou Fruita
9 Llegum Hortalisses Fruita	10 Verdures Ou Fruita	11 Hortalisses Peix blau petit Fruita	12 Hortalisses Pollastre Làctic	13 Verdura Llegum Fruita
16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Verdura Pollastre Fruita	20 Llegum Hortalisses 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.