



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 (cebà, 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

SETMANA BOJA



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 Marmitako de tonyina amanida variada iogurt natural	5Amanida variada amb tonyina i olives Llenties estofades amb verdures fruita de temporada	6Bròquil, mongeta perona amb patata Magre de porc estofat amb verdures fruita
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 iogurt natural	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 peix amb pinyols Pollastre al forn amb ceba i pebrot iogurt natural	19Pèsols amb patata Calamars encebats “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	20Espaguetis napolitana Daus de vedella rostida a la jardinera fruita
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 iogurt natural	26Crema de porro Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita de temporada	27Fideuà Truita de patates amanida variada



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 Hortalisses Ou Làctic	24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Hortalisses Gall dindi Fruita	26 Farinaci integral Peix blanc Fruita	27 Llegum Peix blau petit 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.