

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.

Celíaquia: 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 strogonoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M^aCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TASTA'M: espàrrecs blancs amb oli d'oliva verge				
		1	2	3
		FESTA	FESTA	FESTA
6	7	8	9	10
FESTA	Macarrons napolitana amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	Mongeta pinta estofada Ous amb beixamel amanida variada iogurt natural	Paella Bacallà a la llauna “enciam, cogombre i pastanaga” fruita de temporada	Mongeta perona amb patata Daus de vedella rostida a la jardinera fruita
13	14	15	16	17
Brou de pollastre amb pistons i llegum Anelles toves de calamar amb salseta amanida variada fruita	Vichyssoise “crema de porro” Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita	Espaguetis bolonyesa Marmitako de tonyina amanida variada formatge fresc amb rajolí de mel	Cigrons estofats amb verdures Nuggets de verdures “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita de temporada	Minestra de verdures Costella de porc al forn amb salsa barbacoa fruita
20	21	22	23	24
Amanida mesclum, xerri, pastanaga i daus de formatge Llenties estofades amb verdures fruita	Arròs amb tomàquet Truita de carbassó “enciam, tomàquet i olives” fruita	Fideuà Lluç al forn amb salsa de cítrics iogurt natural	SANT JORDI “Sopa” de lletres Llibrets de pollastre “pernil dolç i formatge” amanida del drac amb maduixes fruita de temporada	Amanida de mongeta blanca amb hortalisses Gall dindi a les fines herbes ANYS I ANYS...pa de pessic fruita
27	28	29	30	
Espaguetis amb salsa de bolets Ous al plat “enciam, pastanaga i tomàquet” fruita	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb el seu suc amanida variada fruita	Mongeta perona amb patata Hamburguesa de tonyina amb salsa de pebrots del piquillo iogurt natural	Crema de verdures amb remolatxa Daus de vedella rostida a la jardinera fruita	



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	Arros bullit, peix blanc a la planxa i fruita
---	--	--	--	---



PROPOSTA DE SOPARS

Grups d’Aliments



Llegums



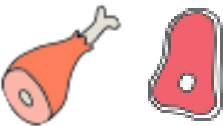
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



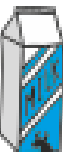
Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA
6 FESTA	7 Llegum Peix Blau Petit Làctic	8 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	9 Hortalisses Gall dindi Fruita	10 Hortalisses Ou Fruita
13 Verdura Peix Blau Petit Làctic	14 Llegum Hortalisses Fruita	15 Hortalisses Llom Fruita	16 Hortalisses Ou Fruita	17 Farinaci integral Llegum Fruita
20 Verdura Peix blanc Làctic	21 Hortalisses Llegum Fruita	22 Farinaci integral Llegum Fruita	23 Hortalisses Ou Fruita	24 Verdures Peix blau petit Fruita
27 Verdures Pollastre Fruita	28 Llegum Hortalisses Fruita	29 Hortalisses Ou Fruita	30 Verdura Peix Blau Petit Làctic	

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.