

### 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 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

M<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

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

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



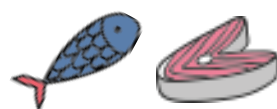
Llegums



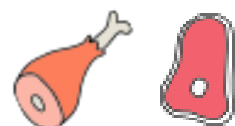
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)

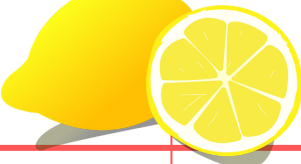


Ous

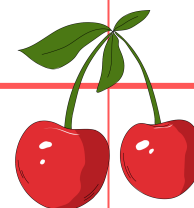


Làctics

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

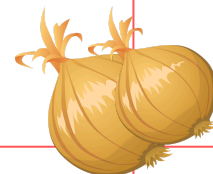


4

**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

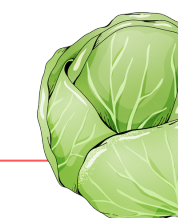
Verdura  
Pollastre  
Fruita

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.