

### 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<sup>c</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 Macarrons napolitana Truita francesa "enciam, pastanaga i olives" fruita	3 Amanida de patata amb hortalisses Pollastre al forn amb salsa de llimona iogurt natural	4 Vichissoise "crema de porro" Lluç al forn amb saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	5 Pèsols amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita
8 Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel amanida variada fruita	9 <b>FESTA FI DE CURS</b> Hamburguesa mixta amb amanida i patates fregides Síndria	10 Mongeta perona, bròquil amb patata Pollastre a la planxa amanida variada iogurt natural	11 Amanida de cigrons Marmitako de tonyina fruita de temporada	12 <b>CLOENDA de 6è:</b> Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i pèsols" Llom adobat al forn amb carxofa fruita
15 Macarrons al pesto de bròquil Anelles toves de calamar amb salseta amanida variada fruita	16 Amanida russa amb oli d'oliva Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	17 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda <b>ANYS I ANYS...</b> pa de pessic iogurt natural	18 Gaspaxo Vedella a la jardinera amanida variada fruita de temporada	19 Empedrat de mongeta blanca Truita francesa amanida variada fruita
22 <b>VACANCES</b>	23	24 <b>VACANCES</b>	25 <b>CLOENDA de 6è: els nens tindran un menú especial</b>	26 <b>VACANCES</b>
29 	30			

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

# JUNY 2026

## PROPOSTES SOPARS

### Grups d'Aliments

-  Llegums
-  Verdures
-  Hortalisses
-  Peixos
-  Carns
-  Fruites
-  Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)
-  Ous
-  Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>VACANCES</b>	2 Hortalisses Pollastre Làctic	3 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	4 Farinaci integral Llegum Fruita	5 Hortalisses Ou Fruita
8 Hortalisses Peix blau petit Fruita	9 Farinaci integral Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Làctic	11 Hortalisses Pollastre Fruita	12 Verdura Peix blau petit Fruita
15 Llegum Hortalisses Làctic	16 Llegum Hortalisses Fruita	17 Verdura Ou Fruita	18 Farinaci integral Llegum Fruita	19 Verdura Peix blau petit Fruita
22 <b>VACANCES</b>	23	24 <b>VACANCES</b>	25	26 <b>VACANCES</b>
29	30 <b>VACANCES</b>			

### 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.