

Menú de Juny 2023



Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.
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 a cuinar és de gira-sol alt oleic.
 A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.
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, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.
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 jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Cigrons de l'àvia Croquetes de pernil i xips fruita de temporada	2 Brou de peix "lluç i rap" amb pasta pinyol Pollastre a la planxa "enciam, tomàquet i olives" gelat
5 Llenties guisades amb verdures Ous amb beixamel fruita	6 Amanida d'arròs "pernil dolç, blat de moro i olives" Anelles toves de calamar amb salseta fruita	7 Macarrons bolonyesa Lluç al forn amb salsa verda "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	8 Vichyssoise "crema de porro" Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita de temporada	9 Amanida russa Pollastre al forn amb allada "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt natural
12 Espaguetis al pesto Fingers de lluç arrebossats amanida variada fruita	13 Mongeta perona amb patata Pollastre al fungi amb xampinyons amanida variada fruita	14 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Bacallà a la llauna fruita	15 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	16 Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i tonyina" "Chuleta" sajonia al forn amb en el seu suc gelat
19 Crema de verdures Mandonguilles de vedella a la jardineria "enciam, tomàquet, olives" fruita	20 Amanida de llacets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Gallineta al forn amb salsa de llimona fruita	21 FESTA FI DE CURS Mini Frankfurt i nuggets de pollastre amb patates fregides, ketchup i trina de taronja postre làctic	22 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge "enciam, cogombre i tomàquet" fruita de temporada	23 VACANCES
26 	27 VACANCES	28	29 VACANCES	30

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
-----------------------------------------	------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------	-----------------------------------------------



Proposta de sopars de Juny 2023



Dilluns

Dimarts

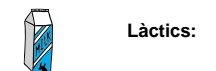
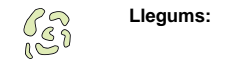
Dimecres

Dijous

Divendres

			1 	3
5 	6 	7 	8 	9
12 	13 	14 	15 	16
19 	20 	21 	22 	23 VACANCES
26 	27 VACANCES	28 VACANCES	29 VACANCES	30 VACANCES

Grups d'aliments



Recomanacions

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

Bon profit!