

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

### 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 stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

M<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



6 **FESTA**

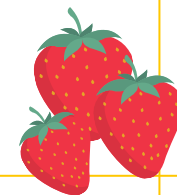
13 Brou de pollastre amb pistons i llegum  
Anelles toves de calamar amb salseta  
fruita

20 Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó "enciam, tomàquet i olives"  
fruita

27 Arròs tres delícies "pastanaga, truita i pèsols"  
Daus de bacallà arrebossats  
amanida variada  
fruita



Pasta bullida, truita francesa i fruita

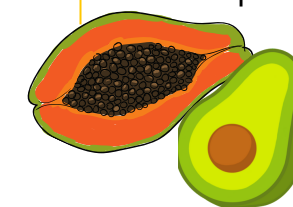


7 Macarrons napolitana amb formatge ratllat  
Pollastre a la planxa amb pastanaga baby  
fruita

14 Vichyssoise "crema de porro"  
Mandonguilles mixtes a la jardinera  
fruita

21 Amanida mesclum, xerri, pastanaga i daus de formatge  
Llenties estofades amb verdures  
fruita

28 Espaguetis amb salsa de bolets  
Ous al plat "enciam, pastanaga i tomàquet"  
fruita



Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

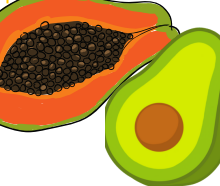
1 **FESTA**

8 Mongeta pinta estofada  
Ous amb beixamel amanida variada  
fruita

15 Espaguetis bolonyesa  
Salmó al forn amb daus de patates  
amanida variada  
fruita

22 Fideuà  
Gall dindi a les fines herbes  
fruita

29 Mongeta perona amb patata  
Hamburguesa de tonyina amb salsa de pebrots del piquillo  
fruita



Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita



2 **FESTA**

9 Paella  
Bacallà a la llauna "enciam, cogombre i pastanaga"  
fruita de temporada

16 Canelons d'espínacs amb tomàquet  
Cigrons estofats amanida variada  
fruita de temporada

23 **SANT JORDI**  
"Sopa" de lletres  
Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge"  
amanida del drac amb maduixes  
fruita de temporada



30 Crema de verdures amb remolatxa  
Pizza amb picada vegetal "enciam, pastanaga i cogombre"  
fruita



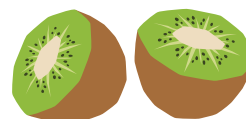
Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

3 **FESTA**

10 Mongeta perona amb patata  
Daus de vedella rostida a la jardinera  
iogurt natural

17 Minestra de verdures  
Costella de porc al forn amb salsa barbacoa  
formatge fresc amb rajolí de mel

24 Amanida de mongeta blanca amb hortalisses i olives  
Lluç al forn amb all i julivert  
iogurt natural

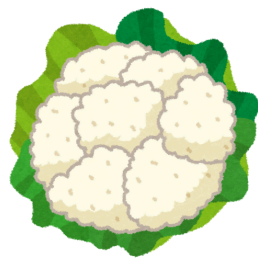


30 Crema de verdures amb remolatxa  
Pizza amb picada vegetal "enciam, pastanaga i cogombre"  
fruita



Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

### PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS



## 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 <b>FESTA</b>	2 <b>FESTA</b>	3 <b>FESTA</b>
6 <b>FESTA</b>	7 Llegum Peix Blau Petit Làctic	8 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	9 Hortalisses Gall dindi Fruita	10 Hortalisses Ou Fruita
13 Llegum Hortalisses Fruita	14 Verdura Peix Blau Petit Làctic	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.