

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^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

6

FESTA



7

Amanida mesclum de la casa
Truita d'espínacs amb guarnició fruita

8

Bròquil amb patata
Bacallà al forn amb verdures amanida fruita



9

Bledes amb patata
Pollastre al forn amb carxofa amanida fruita de temporada

10

Mongeta perona amb patata
Salmó al forn amb verdures brasejades iogurt natural

13

Carxofa amb patata
Ous amb plat amanida fruita

14

Vichyssoise "crema de porro"
Lluç al forn amb gambes amanida fruita

15

Coliflor amb patata
Llom a la planxa amb albergínia amanida fruita

16

Minestra de verdures
Orada amb gambes i espàrrecs amanida fruita de temporada

17

Bròquil amb patata
Calamar a la planxa amb arròs negre amanida iogurt natural

20

Cols de brusselles amb patata
Filet de vedella a la planxa amb carxofa fruita

21

Hummus amb hortalisses
Hamburguesa de gall dindi amb ceba fruita

22

Wok de verdures
Ous remenats amb xampinyons amanida fruita

23

SANT JORDI
Gaspaxo del drac amb maduixes
Pollastre farcit de pernil dolç i formatge al forn fruita de temporada

24

Espinacs amb patata
Pizza amb tonyina amanida iogurt natural



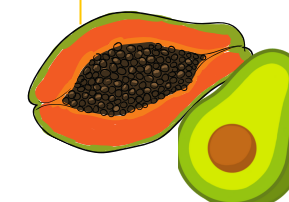
27

Col amb patata
Truita amb tonyina i guarnició amanida fruita



28

Carxofa amb patata
Salmó a la planxa amb alfàbrega i olives negres amanida fruita



29

Mongeta perona amb patata
Xurrasquito a la planxa amb carbassó fruita

30

Crema de verdures amb remolatxa
Lluç al forn amb salsa marinera amanida fruita de temporada

