

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.
Celiaquia: 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

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Espinacs gratinats
Lluç al forn amb verdures
amanida
fruita

3

Crema de pastanaga
amb rostes
Conill al forn
amb xampinyons
fruita

4

Esqueixada de bacallà
Hamburguesa de
tonyina amb carxofes
amanida
fruita

5

Quinoa amb verdures
Xurrasquito de pollastre
amb pebrot piquillo
fruita de temporada

6

Pèsols amb patata
Truita amb tonyina
amanida
iogurt natural

9

Carxofa amb patata
Tonyina a la planxa
amb vinagreta de tomàquet
amanida
fruita

10

Coliflor amb patata
Truita campesina
amb guarnició
amanida
fruita

11

Amanida especial
amb remolatxa
Albergínia farcida
de llenties
amanida
fruita

12

Pèsols amb ceba
i xampinyons
Turbot al forn
amb guarnició
fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patata
Salmó al forn
amb espàrrecs verds saltejats
amanida
iogurt natural

16

Minestra de verdures
Gall dindi a la planxa
amb mongeta blanca
saltejada
amanida
fruita

17

Carxofa al forn
Xai al forn
amb pebrot verd
amanida
fruita

18

Amanida de cigrons
amb vinagreta
Truita d'espínacs
fruita

19

Trinxat
de la cerdanya
Bacallà al forn
amb albergínia
fruita de temporada

20

Coliflor amb patata
Sípia a la planxa
amb arròs negre
amanida
iogurt natural

23

Bledes amb patata
Pollastre al forn
amb verdures
fruita

24

Vichissoise
“crema de porro”
amb rostes
Ous al plat
amanida
fruita de temporada

25

Xató
Lluç al forn
amb gambes
fruita

26

Pèsols amb ceba
i xampinyons
Llom a la planxa
amb tomàquet
amanida
fruita

27

Bròquil amb patata
Pizza de verdures
amanida
iogurt natural

30

FESTA

31

FESTA