

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.
Celiàquia: 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

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1Macarrons napolitana Truita francesa “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	2Arròs amb verdures Bacallà a la llauna “enciam, pastanaga i olives” fruita	3Amanida de patata amb hortalisses Pollastre al forn amb salsa de llimona fruita	4Vichissoisse “crema de porro” Lluç al forn amb saltejat de mongeta blanca fruita de temporada	5Pèsols amb patata Hamburguesa de tonyina al forn amb ceba i pebrot iogurt natural
8Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel fruita	9Gaspatxo Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita	10Mongeta perona, bròquil amb patata Pollastre a la planxa amanida variada fruita	11Amanida de cigrons Rap al forn a la marinera fruita de temporada	12Paella Vedella a la jardinera iogurt natural
15Macarrons al pesto de bròquil Pintxitos de gall dindi rostits fruita	16Arròs amb tomàquet Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	17Amanida de patata “tomàquet, tonyina i blat de moro” Truita amb formatge fruita	18FESTA FI DE CURS Hamburguesa mixta amb patates fregides amanida fruita de temporada	19Empedrat de mongeta blanca Canelons d'espínacs iogurt natural
22VACANCES	23	24VACANCES	25	26VACANCES
29	30VACANCES			
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

Notes

Grups d'Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 Llegum Hortalisses Fruita	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 Verdures Ou Fruita	10 Llegum Hortalisses Làctic	11 Hortalisses Pollastre Fruita	12 Verdura Peix blau petit Fruita
15 Llegum Hortalisses Làctic	16 Verdura Ou Fruita	17 Llegum Hortalisses Fruita	18 Farinaci integral Llom Fruita	19 Verdura Peix blau petit Fruita
22 VACANCES	23	24 VACANCES	25	26 VACANCES
29	30 VACANCES			

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.