

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
31	1 VACANCES	2	3 VACANCES	4
7 VACANCES	8 Bledes amb patata Gall dindi a la planxa amb pebrot del piquillo amanida fruita	9 Crema de carbassó Lluç al forn amb salsa de porro amanida fruita	10 Escalivada amb tonyina Llom de porc a la planxa amb salsa de bolets fruita de temporada	11 FESTA
14 Mongeta perona, bròquil amb patata Truita de tonyina amanida fruita	15 Espinacs amb patata Xai a la planxa amb espàrrecs verds fruita	16 Amanida mesclum amb pera i formatge Bacallà al forn amb verdures fruita	17 Mongeta perona, bròquil amb patata Tonyina a la planxa amb vinagreta de tomàquet fruita de temporada	18 Col de brussel·les amb pernil Calamar a la planxa amb allada i arròs negre amanida iogurt natural
21 Bròquil amb patata Salmó al forn amb verdures amanida fruita	22 Pèsols amb patata Hamburguesa de vedella amb carbassó amanida fruita	23 Carxofa amb patata Truita campera amb guarnició amanida fruita	24 Crema de pastanaga Conill al forn amb saltejat de setes amanida fruita de temporada	25 Cuscús amb verdures i cigrons Canelons d'espinacs amanida iogurt natural
28 Espinacs saltejats amb cigrons Bacallà al forn amb verdures fruita	29 Coliflor amb patata Albergínia farcida de bacallà amanida fruita	30 Amanida d'endívies amb formatge i olives Truita d'espinacs amb guarnició fruita		