

MENÚ GENER 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 FESTA

2 FESTA

3 FESTA

4 FESTA

5 FESTA

8 Mongeta tendra i patata bullida
Croquetes de pollastre amb
amanida
(conté gluten i ou)
Fruita

9 Llenties a la Riojana
Peix blanc al forn amb
amanida
logurt
(conté làctics)

10 Espaguetis a la carbonara
(conté gluten i làctics)
Trita de pernil amb amanida
(conté ou)
Fruita

11 Crema de verdures de
temporada
Pollastre rostit amb patates
Fruita

12 Arròs amb salsa de
xampinyons
Escalopa de vedella
arrebossada amb amanida
(conté ou i gluten)
Fruita

15 Amanida variada
Fideuà de peix
(conté gluten)
Fruita

16 Minestra de verdures
Hamburguesa de vedella amb
patates al forn
Fruita

17 Cigrons estofats
Peix blanc a la planxa amb
amanida
Fruita

18 Arròs tres delícies
Gall d'indi estofat amb
verdures
Fruita

19 Bròquil i patata bullit
Botifarra amb amanida
logurt
(conté làctics)

22 Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de pernil dolç amb
amanida
(conté ou)
Fruita

23 Azuquis guisades
Peix blanc arrebossat amb
amanida
(conté ou i gluten)
logurt
(conté làctics)

24 Crema de pastanaga i porro
Canelons de carn amb
beixamel
(conté gluten i làctics)
Fruita

25 Macarrons al pesto
(conté gluten)
Pollastre a la planxa amb
amanida
Fruita

26 Saltejat de pèsols i pernil
salat
Peix blau al forn amb patates
Fruita

29 Crema de verdures de
temporada
Vedella estofada amb patates
Fruita

30 Pasta amb xampinyons
(conté gluten)
Peix blau escabetxat
Fruita

31 Mongetes seques estofades
Trita de formatge amb
amanida
(conté ou i làctics)
Fruita

Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 FESTA	3 FESTA	4 FESTA	5 FESTA
Sopa d'arròs bullit Peix blanc al forn amb amanida Fruita	Crema de verdures de temporada Ous a la planxa Fruita	Patata i mongeta verda bullida Salsitxes de porc amb amanida logurt (conté làctics)	Amanida variada Espirals amb tonyina i ou dur (conté ou i gluten) Fruita	Crema de cigrons Peix blau escabexat Fruita
8 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre (conté ou i gluten) Fruita	9 Amanida de lleties Peix blau al forn amb verdures logurt (conté làctics)	10 Pèsols al vapor Truita de xampinyons amb amanida (conté ou) Fruita	11 Sopa de fideus (conté gluten) Peix blanc al vapor amb verdura crua Fruita	12 Crema de verdures Quinoa saltejada amb pollastre Fruita
15 Verdures de temporada bullides Peix blau al forn amb patates logurt (conté làctics)	16 Pasta saltejada amb bolets i pollastre (conté gluten) Fruita	17 Mandonguilles de lleties Ous farcits d'enciam i permil dolç (conté ou) Fruita	18 Crema de verdures de temporada Peix blanc a la planxa amb hummus Fruita	19 Amanida variada Arròs a la cubana (conté ou) Fruita
22 Amanida tèbia de cigrons Ous passats per aigua (conté ou) Fruita	23 Carxofes al forn Conill al allet amb motlle d'arròs Fruita	24 Pasta amb salsa de tomàquet (conté gluten) Peix blanc al vapor amb amanida Fruita		
29	30	31		

Composició dels menús

	Per setmana			
Primers plats	1 arròs	1 pasta	1-2 llegums	1-2 verdures i hortalisses
Segons plats	1-3 carn	1-3 peix	1-2 ous	
Guarnicions	3-4 amanida variada	1-2 altres		
Postres	4-5 fruita	1 làctic		

Elaboració i cuinat

Combinem les diferents tècniques culinàries, sempre procurant utilitzar les que menys greix aportin i utilitzar les tècniques que més afavoreixi al gust dels aliments.

Només s'utilitzen 1 cop al mes aliments precuinats.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Els àpats aniraenem acompanyats d'una ració de pa preferentment integral.

La fruita variarà en funció de la temporada

Les verdures de temporada són: albergínia, bledes, carbassa, carbassó, cogombre, mongeta tendra,...

Els peixos que es serveixen varien en funció de la disponibilitat al mercat: lluç, mero, caço, cua de rap, bacallà, salmó, tonyina, bonítol....

Totes les llegums i la majoria de verdures i fruites són de procedència ecològica.

Adaptació dels menús

- Per motius de salut: Realitzem menús adaptats per al·lèrgies com lactosa, ou peix, sorbitol, celíac, no porc...
- Procurem que els menús adaptats siguin el més semblants als estàndard .