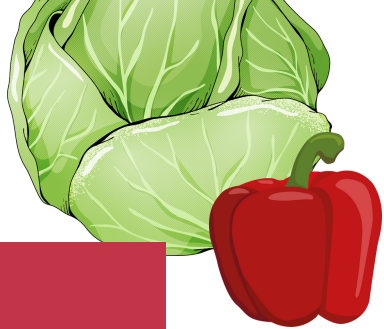




Notes

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 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

2 Arròs amb tomàquet
Pollastre a la planxa
amb carxofa arrebossada
fruita

9 Macarrons bolonyesa
amb picada vegetal
Lluç arrebossat
“enciam, pastanaga
i cogombre”
fruita

16

FESTA

23 Arròs amb verdures
Aletes de pollastre al forn
“enciam, mesclum, xerri
i cogombre”
fruita

DIMARTS

3 Cigrons estofats
amb verdures
Truita de patates
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

10 Crema de carbassó
i poma
Pollastre al fungi
“enciam, tomàquet
i blat de moro”
fruita

17

Llenties estofades
amb pastanaga
i carbassó
Ous amb beixamel
amanida variada
fruita

24 Estofat de patates
i verdures
Lluç al forn
amb salsa verda
amanida variada
fruita

DIMECRES

4 Espaguetis al pesto
Salmó al forn
amb salsa de llimona
amanida variada
fruita

11 Mongeta pinta
estofada
Truita francesa
amanida variada
fruita

18

Brou de verdures
amb galets petits
Pollastre al forn
amb ceba i pebrot
fruita

25

Mongeta perona
amb patata
Pintxitos de gall dindi
rostits
fruita

DIJOUS

5 Amanida variada
amb tonyina i olives
Llenties estofades
amb verdures
fruita de temporada

12 Arròs tres delícies
“pèsols, pastanaga
i truita”
“Platija” al forn i bròquil
amb escabetx suau
fruita de temporada

19

Pèsols amb patata
Calamars encebats
“enciam, tomàquet
i cogombre”
fruita de temporada

26

Crema de porro
Botifarra al forn
amb mongeta blanca
saltejada
fruita de temporada

DIVENDRES

6 Bròquil, mongeta
perona amb patata
Magre de porc estofat
amb verdures
iogurt natural

13

MENÚ
SORPRESA

20

Espaguetis napolitana
Daus de vedella rostida
a la jardinera
iogurt natural

27

Fideuà
Truita de patates
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

SETMANA BOJA



TASTA’M: bledes saltejades amb pernil

Un cop a la setmana, oferirem, fruita variada a triar: “el fruiter”

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





Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Hortalisses Peix blau petit Làctic	3 Farinaci integral Peix blanc Fruita	4 Llegum Gall dindi Fruita	5 Verdura Ou Fruita	6 Hortalisses Llegum Fruita
9 Verdura Llegum Làctic	10 Hortalisses Peix blanc Fruita	11 Llegum Gall dindi Fruita	12 Verdura Ou Fruita	13 Farinaci integral Pollastre Fruita
16 FESTA	17 Hortalisses Gall dindi Fruita	18 Llegum Ou Làctic	19 Verdura Pollastre Fruita	20 Farinaci integral Peix blanc Fruita
23 Hortalisses Ou Làctic	24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Farinaci integral Peix blanc Fruita	26 Hortalisses Gall dindi Fruita	27 Llegum Peix blau petit Fruita

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.