

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 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

Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
“enciam, pastanaga i cogombre”
fruita

3

Crema de pastanaga amb rostes
Rap al forn amb salsa mediterrània
fruita

4

Brou de peix “rap i lluç” amb pinyols
Cuixes de pollastre al forn amb patata panadera
fruita

5

Llenties estofades amb verdures
Daus de bacallà arrebossat
amanida variada
fruita de temporada

6

Pèsols amb patata
Hamburguesa mixta al forn amb el seu suc
amanida variada
iogurt natural

9

Macarrons amb verdures
Pollastre a la planxa
“enciam, cogombre i olives”
fruita

10

Escudella amb llegum
Bacallà a la llauna
“amanida, tomàquet i blat de moro”
fruita

11

Arròs amb verdures
Daus de porc a la jardineria
fruita

12

Cigrons estofats amb espinacs
Truita de carbassó
amanida variada
fruita de temporada

13

Mongeta perona amb patates
Calamars encebats
iogurt natural

16

Llenties estofades amb verdures
Truita amb formatge
“enciam, tomàquet i blat de moro”
fruita

17

Espaguetis carbonara
Salmó al forn amb verdures
“enciam, mesclum, xerri i olives”
fruita

18

Risotto
Pollastre al fungi amb xampinyons
fruita

19

Trinxat de la cerdanya
Salsitxes mixtes al forn amb ceba i pebrot
fruita de temporada

20

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Lluç al forn a la marinera
amanida variada
iogurt natural

23

Fideus a la cassola
Ous amb beixamel
“enciam, pastanaga i blat de moro”
fruita

24

Vichissoise
“crema de porro”
Llaminera de porc amb salsa de carn
fruita

25

Xatò amb tonyina
Mongeta blanca estofada amb verdures
fruita

26

Estofat de patates amb sípia
Lluç arrebossat
“enciam, tomàquet, cogombre”
fruita de temporada

27

Arròs camperol
Pollastre al forn amb salsa de llimona
amanida variada
iogurt natural

30

VACANCES

31

VACANCES

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

PROPOSTA DE SOPARS

MARÇ



Grups d’Aliments

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Verdures Peix Blau Petit Làctic	3 Farinaci integral Hortalisses Fruita	4 Llegum Ou Fruita	5 Farinaci integral Verdures Fruita	6 Hortalissa Peix blanc Fruita
9 Hortalisses Ou Fruita	10 Verdura Pollastre Làctic	11 Farinaci integral Llegum Fruita	12 Llegum Peix blau petit Fruita	13 Farinaci integral Hortalisses Fruita
16 Hortalisses Pollastre Làctic	17 Llegum Ou Fruita	18 Llegum Peix blau petit Fruita	19 Hortalisses Peix blanc Làctic	20 Verdures Ou Fruita
23 Hortalisses Ou Fruita	24 Llegum Peix blau petit Fruita	25 Verdura Pollastre Làctic	26 Llegum Verdures Fruita	27 Hortalissa Peix blanc Fruita
30 VACANCES	31 VACANCES			

