2024
MENÚ MARÇ
CUINA CENTRAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Cigrons estofats amb col i verdures Truita francesa “enciam, pastanaga i olives” iogurt natural
4 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amanida variada fruita	5 Brou de verdures amb pistons Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita	6 Mongeta perona amb patata Lluç al forn a la marinera “enciam, tomàquet i cogombre” fruita	7 Macarrons al pesto Truita de patates “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita de temporada	8 Crema de pèsols Varetes de verdures amanida variada iogurt de coco
11 Crema de mongeta blanca i remolatxa Ous amb beixamel amanida variada fruita	12 Espaguetis carbonara “Gallo San Pere” al forn amb all i julivert amanida variada fruita	13 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita” Pollastre al forn amb carbassó i ceba fruita	14 Brou de verdures amb cigrons Hamburguesa mixta amb tomàquet fruita de temporada	15 Bròquil amb patata Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada iogurt natural
18 Paella Mandonguilles mixtes a la jardinera amanida variada fruita	19 Llenties estofades amb verdures Nuggets de verdures “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	20 Brou de pollastre amb galet petit Bacallà a la llauna fruita	21 Coliflor amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita de temporada	22 Mongeta pinta estofada Truita de carbassó “enciam, mesclum, xerri“ iogurt natural
25 **FESTA**	26	27 **FESTA**	28	29 **FESTA**

BERENARS

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

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.
Celiaquia: 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, 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 de gira-sol, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.

Mª Carmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

2024
PROPOSTA SOPARS
CUINA CENTRAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Verdures Peix blau petit Fruita
4 Llegum Hortalisses Fruita	5 Verdures Peix Blau Petit Fruita	6 Farinaci integral Ou Fruita	7 Hortalisses Pollastre Fruita	8 Farinaci integral Peix blanc Fruita
11 Llegum Hortalisses Fruita	12 Verdures Llom Fruita	13 Hortalisses Ou Fruita	14 Verdura Pollastre Làctic	15 Hortalisses Llegum Fruita
18 Farinaci integral Hortalisses Fruita	19 Verdura Ou Fruita	20 Farinaci integral Llom Fruita	21 Llegum Hortalisses Fruita	22 Verdura Pollastre Fruita
25 **FESTA**	26	27 **FESTA**	28	29 **FESTA**

✦GRUPS D'ALIMENTS✦

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

RECOMANACIONS

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrales, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

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