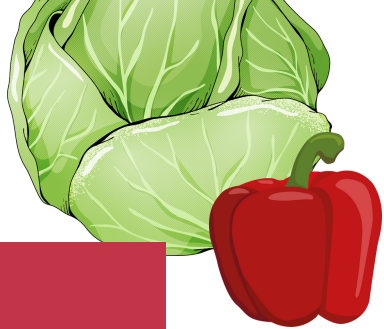




Notes

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.
Cel·liaquia: 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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb carxofa amb salseta fruita	3 Cigrons estofats amb verdures Truita de formatge “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	4 Espaguetis al pesto Salmó al forn amb salsa de llimona amanida variada fruita	5 Amanida variada amb tonyina i olives Llenties estofades amb verdures fruita de temporada	6 Bròquil, mongeta perona amb patata Magre de porc estofat amb verdures iogurt natural
9 Macarrons bolonyesa Lluç arrebossat “enciam, pastanaga i cogombre” fruita	10 Crema de carbassó i poma Pollastre al fungi “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	11 Arròs tres delícies “pèsols, pastanaga i truita” “Platija” al forn i bròquil amb escabetx suau fruita	12 Mongeta pinta estofada Truita de carbassó amanida variada fruita de temporada	13 Brou de pollastre amb pistons Mandonguilles vegetals amb salseta de verdures formatge fresc amb mel
16	17	18	19	20
FESTA	Llenties estofades amb pastanaga i carbassó Ous amb beixamel amanida variada fruita	Brou de verdures amb galets petits Pollastre al forn amb ceba i pebrot fruita	Pèsols amb patata Calamars encebats “enciam, tomàquet i cogombre” fruita de temporada	Espaguetis napolitana Daus de vedella rostida a la jardinera iogurt natural
23	24	25	26	27
Risotto Truita de patates “enciam, mesclum, xerri i cogombre” fruita	Mongeta perona amb patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita	Fideuà Lluç al forn amb salsa verda “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	Crema de porro Botifarra al forn amb mongeta blanca saltejada fruita de temporada	Estofat de patates i verdures Aletes de pollastre al forn amanida variada iogurt natural

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 Llegum Gall dindi Fruita	10 Verdura Ou Fruita	11 Verdura Llegum Làctic	12 Hortalisses Peix blanc Fruita	13 Farinaci integral Pollastre Fruita
16 FESTA	17 Verdura Peix blau petit Fruita	18 Hortalisses Gall dindi Fruita	19 Llegum Ou Làctic	20 Farinaci integral Peix blanc Fruita
23 Hortalisses Gall dindi Fruita	24 Llegum Hortalisses Fruita	25 Hortalisses Ou Làctic	26 Farinaci integral Peix blanc 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.