

2024
MENÚ FEBRER

CUINES EXTERNES

TASTA’M: Crema de remolatxa

Pa integral dos cops a 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.

Celíaquia: 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.

MªCarmen Ávila

Dietista-Nutricionista
Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5 Macarrons al pesto
Truita amb formatge
“enciam, escarola, xerris i oliva”
fruita

6 Brou de peix “lluç i rap” amb pinyols
Hamburguesa mixta amb carxofa arrebossada
fruita

SETMANA BOJA

7 Crema de carbassó
Lluç al forn amb all i julivert
“enciam, tomàquet i cogombre”
fruita

8 Amanida catalana amb butifarra d’ou
Cigrons estofats amb verdures
fruita de temporada

9 MENÚ SORPRESA

12 FESTA

13 Llenties estofades amb verdures
Ous amb beixamel
amanida variada
fruita

14 Espaguetis amb salsa de ceps
Marmitako de tonyina
fruita

15 Arròs tres delícies “blat de moro, pastanaga i truita”
Pollastre al forn amb pastanaga baby
fruita de temporada

16 Puré de patates
Llaminera de porc amb salsa de poma
iogurt natural

19 Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
amanida variada
fruita

20 Fideuà
Bacallà a la llauna
“enciam, tomàquet i pastanaga”
fruita

21 Pèsols amb patata
Croquetes de pollastre
“enciam, cogombre i blat de moro”
fruita

22 Brou de verdures amb pistons
Gallo de Sant Pere al forn amb patates
fruita de temporada

23 Mongeta perona amb patata i coliflor
Cigrons de l’àvia
iogurt de maduixa

26 Tallarins carbonara
Hamburguesa de lluç al forn amb arròs al curry
fruita

27 Crema de carbassó
Pollastre al forn amb carbassó
fruita

28 Mongeta tendre rodona amb patata
Calamars arrebossats
“enciam, mesclum i tomàquet”
fruita

29 Brou de pollastre amb galet petit
Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures
ANYS I ANYS...pa de pessic
fruita de temporada

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

2024
PROPOSTES SOPARS
MENÚ FEBRER

GRUPS D'ALIMENTS

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Verdures Gall dindi Fruita	2 Llegum Ou Fruita
5 Llegum Hortalisses Fruita	6 Verdures Peix Blau Petit Fruita	7 Verdures Ou Fruita	8 Hortalisses Pollastre Fruita	9 Farinaci integral Peix blanc Fruita
12 FESTA	13 Verdures Llom Fruita	14 Hortalisses Ou Fruita	15 Verdura Llegum Làctic	16 Hortalisses Llegum Fruita
19 Farinaci integral Hortalisses Fruita	20 Verdura Llegum Fruita	21 Farinaci integral Ou Fruita	22 Llegum Hortalisses Fruita	23 Verdura Pollastre Fruita
26 Farinaci integral Ou Fruita	27 Hortalisses Llegum Fruita	28 Verdura Llegum Fruita	29 Verdura Peix blau petit Fruita	

RECOMENACIONS

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.