



# 2024 MENÚ MARÇ L'ENXANETA

## TASTA'M: espàrrecs verds saltejats

**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.  
**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.

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 pollastre 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 carbassó i llegum Varetes de verdures amanida variada iogurt de llimona
11 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Ous amb beixamel amanida variada fruita	12 Espaguetis napolitana "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, mongeta perona amb patata Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada iogurt natural
18 Paella Bacallà a la llauna amanida variada fruita	19 Lenties estofades amb verdures Nuggets de verdures "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita	20 Brou de pollastre amb galet petit Mandonguilles mixtes a la jardinera fruita 	21 Coliflor, mongeta perona amb patata Pintxitos de gall dindi rostits <b>ANYS I ANYS...</b> pa de pessic fruita de temporada	22 Puré de verdures Truita de carbassó "enciam, mesclum, xerri" iogurt natural
25 <b>FESTA</b>	26	27 <b>FESTA</b>	28	29 <b>FESTA</b>

### 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 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 <b>FESTA</b>	26	27 <b>FESTA</b>	28	29 <b>FESTA</b>

## 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 integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.