

## L'ENXANETA

### Notes

#### TASTA'M: crema freda de cogombre

Pa integral tots els dies de la setmana.

#### Allèrgies i intoleràncies

**Allèrgies 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.

**Allèrgia al peix:** se substituirà per pollastre.

**Allèrgia al marisc:** es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

**Allèrgia als llegums:** se substituirà per patates.

**Allèrgia 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.

M<sup>a</sup>Carmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b>  <b>FESTA</b>	<b>2</b>  Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossada i xips Prèsec amb el seu suc	<b>3</b>  Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amanida variada fruita	<b>4</b>  Macarrons carbonara Hamburguesa vegetal "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita de temporada	<b>5</b>  Vichyssoise "crema de porro" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" iogurt natural
<b>8</b>  Espaguetis amb verdures Ous amb beixamel "amanida, pastanaga i blat de moro" fruita	<b>9</b>  Paella Pintxitos de gall dindi rostits fruita	<b>10</b>  Mongeta perona, bròquil amb patata Rap a la marinera "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	<b>11</b>  Cigrons de l'àvia Nuggets de verdures "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada	<b>12</b>  Crema de llegums "Marmitako" de tonyina "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt de maduixa
<b>15</b>  Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita	<b>16</b>  Macarrons al pesto Truita de patates amanida variada fruita	<b>17</b>  Brou de pollastre amb pistons Botifarra de porc al forn amb mongetes saltejades fruita	<b>18</b>  Puré de patata Hamburguesa de lluç al forn i amanida fruita de temporada	<b>19</b>  <b>FESTA</b>
<b>22</b>  Fideus a la cassola Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita	<b>23</b>  <b>SANT JORDI</b> "Sopa" de lletres Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge" amanida del drac amb maduixes gelat	<b>24</b>  Arròs amb tomàquet Anelles toves de calamar amb salseta fruita	<b>25</b>  Crema de verdures Truita amb formatge "enciam, pastanaga i tomàquet" <b>ANYS I ANYS...</b> pa de pessic fruita de temporada	<b>26</b>  Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Pizza margarida "enciam, cogombre i olives" iogurt natural
<b>29</b>  Llenties guisades amb verdures Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	<b>30</b>  Macarrons amb tomàquet Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures fruita	<b>BERENARS</b>		
<b>Programació de Diètes Setmanals</b>				
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

# ABRIL 2024

## PROPOSTES SOPARS

### ENXANETA

#### Grups d'Aliments



Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos  
i patates  
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 <b>FESTA</b>	2 Llegum Hortalisses Fruita	3 Farinaci integral Ou Fruita	4 Hortalisses Peix blau petit Fruita	5 Verdures Llegum Fruita
8 Llegum Hortalisses Fruita	9 Verdures Peix Blau Petit Fruita	10 Farinaci integral Ou Fruita	11 Hortalisses Peix blanc Fruita	12 Farinaci integral Pollastre Fruita
15 Llegum Hortalisses Fruita	16 Verdures Llom Fruita	17 Hortalisses Ou Fruita	18 Verdura Pollastre Làctic	19 <b>FESTA</b>
22 Farinaci integral Hortalisses Fruita	23 Verdura Ou Fruita	24 Llegum Verdures Fruita	25 Farinaci integral Peix blau petit Fruita	26 Verdura Pollastre Fruita
30 1 Llegum Hortalisses Fruita	31 2 Hortalisses Ou Fruita	3 3		

#### 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.

