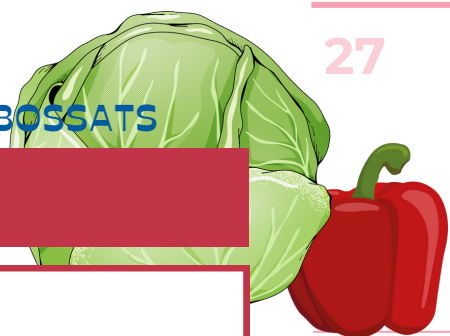


FEBRER 2025

MENÚ L'ENXANETA

TASTA'M: ANELLES DE CEBA ARREBOSSATS



Notes

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^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS

27

3

Espaguetis al pesto
Pollastre a la planxa
"enciam, pastanaga
i cogombre"
fruita

10

Llenties estofades
amb verdures
Truita de carbassó
amanida variada
fruita

17

Espaguetis napolitana
Truita amb formatge
amanida variada
fruita

24

Macarrons
amb salsa de formatge
Truita de patates
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

DIMARTS

28



4

Crema de verdures
Botifarra al forn
amb mongeta blanca
saltejada
fruita

11

Arròs amb tomàquet
Pollastre al fungi
amb xampinyons
fruita

18

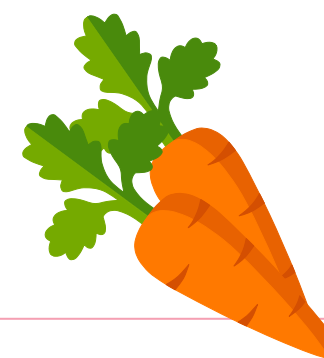
Mongeta pinta
estofada amb verdures
Pizza margarida
amanida variada
fruita

25

Coliflor, mongeta perona
i patata
Mandonguilles
de soja a la jardinera
fruita

DIMECRES

29



5

Arròs amb tomàquet
Bacallà a la llauna
"enciam, tomàquet
i blat de moro"
fruita

12

Macarrons carbonara
Salmó al forn amb salsa
de llimona
amanida variada
fruita de temporada

19

Crema de carbassó i poma
Daus de gall dindi rostits
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

26

Paella
Rap al forn
amb salsa verda
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

DIJOUS

30

6

Cigrons estofats
amb espinacs
Nuggets de verdures
"enciam, mesclum,
xerris i olives"
plàtan amb rajolí de xocolata

13

Pèsols amb patata
Gall dindi a les fines herbes
"enciam, tomàquet
i cogombre"
fruita

20

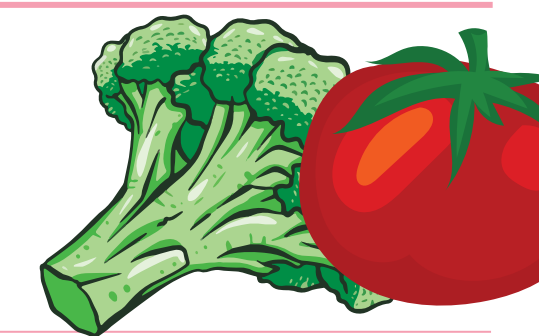
Arròs a la cubana
Hamburguesa de lluç
amb carxofa
fruita de temporada

27

Brou de pollastre
amb pinyols
Pintxos de porc rostits
fruita de temporada

DIVENDRES

31



7

Brou de verdures
amb pistons i llegum
Truita de patates
"enciam, pastanaga
i cogombre"
iogurt natural

14

Estofat de patates
amb verdures
Saltxixes mixtes
amb ceba i pebrot
iogurt de macedònia

21

Brou de carn amb galets
Pollastre al forn
amb salsa de llimona
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

28

**MENÚ
SORPRESA**



SETMANA BOJA

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

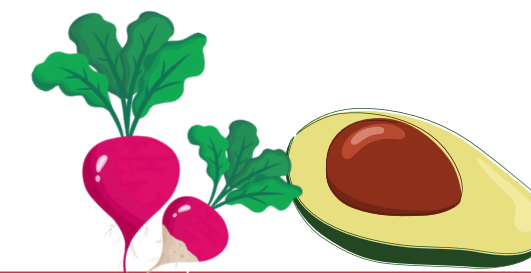
Pasta bullida, truita
francesa i fruita

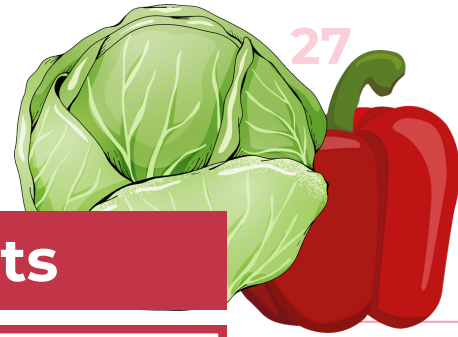
Arròs bullit, pit de
pollastre planxa i fruita

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



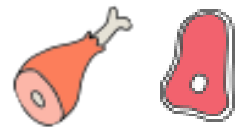
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

27

28

29



30

31



3

Llegum
Hortalisses
Fruita

4

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

5

Hortalisses
Ou
Fruita

6

Verdures
Pollastre
Fruita

7

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

10

Hortalisses
Llom
Fruita

11

Verdures
Ou
Fruita

12

Llegum
Hortalisses
Fruita

13

Hortalisses
Peix Blau
Petit
Làctic

14

Hortalisses
Llegum
Fruita

17

Llegum
Hortalisses
Fruita

18

Verdures
Llom
Làctic

19

Verdures
Ou
Fruita

20

Verdura
Pollastre
Fruita

21

Hortalisses
Llegum
Fruita

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

25

Verdures
Peix blanc
Làctic

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdura
Llom
Fruita

28

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

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.

