

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 jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.



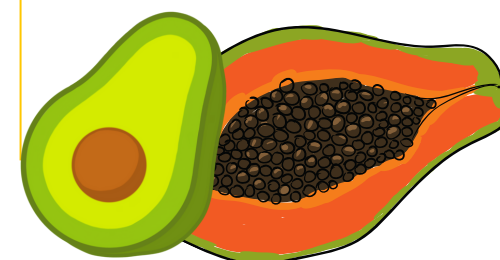
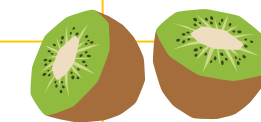
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



7 Llenties estofades amb verdures
Fingers de pollastre
“enciam, mesclum, xerri i pastanaga”
fruita

14
FESTA

21
FESTA

28 Espaguetis napolitana
Bocaditos vegetals
“HEURA”
amanida variada
fruita

8 Arròs amb tomàquet
Truita amb formatge
“enciam, cogombre i blat de moro”
fruita

15

22 Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó xips
pinya amb el seu suc

29 Paella de carn
Truita francesa
“enciam, pastanaga i cogombre”
fruita



9 Espaguetis carbonara
Salmó al forn amb verdures
amanida variada
fruita

16

23 **SANT JORDI**
“Sopa” de lletres
Llibrets de pollastre
“pernil dolç i formatge”
amanida del drac amb maduixes
fruita

30 Brou de pollastre amb pistons i llegum
Bacallà a la llauna
fruita

10 Brou de verdures amb galet petit
Daus de gall dindi rostits
fruita de temporada

17

24 Fideuà
Gall dindi a les fines herbes
fruita de temporada

30 Brou de pollastre amb pistons i llegum
Bacallà a la llauna
fruita

11 Pèsols amb patata
Lluç al forn amb salsa mediterrània
iogurt natural

18

25 Llenties estofades amb verdures
Anelles toves de calamar amb salseta
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

30 Brou de pollastre amb pistons i llegum
Bacallà a la llauna
fruita

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita

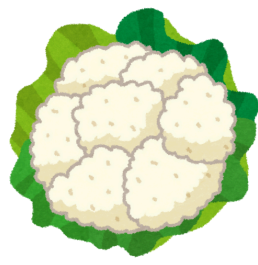
Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

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

ABRIL 2025



PROPOSTA DE SOPARS

Grups d'Aliments



Llegums



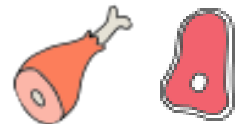
Verdures



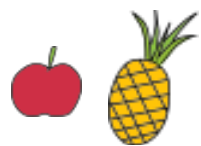
Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

Verdures
Ou
Fruita



2

Hortalisses
Peix Blau Petit
Fruita

3

Hortalisses
Pollastre
Fruita

4

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

7

Verdures
Peix blanc
Fruita

8

Llegum
Peix Blau Petit
Làctic

9

Hortalisses
Ou
Fruita



10

Hortalisses
Gall dindi
Fruita

11

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

14

FESTA

15

16

FESTA

17

18

FESTA

21

FESTA

22

Hortalisses
Llegum
Fruita

23

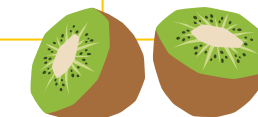
Verdura
Peix blanc
Làctic

24

Hortalisses
Ou
Fruita

25

Verdures
Llom
Fruita



28

Verdures
Pollastre
Fruita

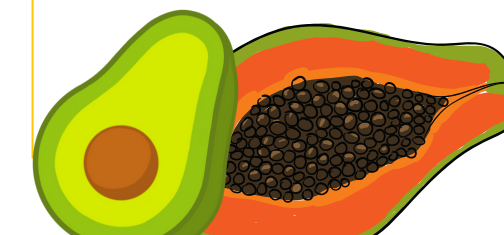


29

Llegum
Hortalisses
Fruita

30

Hortalisses
Ou
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.

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es