

DILLUNS 

DIMARTS

DIMECRES 

DIJOUS

DIVENDRES 

TASTA'M: tomàquet cherri al forn amb salsa pesto

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.

3
FESTA

10
Escudella amb llegum
Bacallà a la llauna
"amanida, tomàquet i blat de moro"
fruita

17
Llenties estofades amb verdures
Fingers de pollastre
"enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita

24
Macarrons amb salsa de formatge
Truita de carbassó
"enciam, pastanaga i olives"
fruita

31
Fideus a la cassola
Salsitxes de gall dindi al forn
"enciam, canonges i tomàquet"
fruita

4
Arròs amb xampinyons
Croquetes de pollastre
"enciam, tomàquet i pastanaga"
fruita

11
Arròs amb tomàquet
Gall dindi a les fines herbes
"enciam, pastanaga i cogombre"
fruita

18
Espaguetis al pesto
Truita de patates
"enciam, tomàquet i blat de moro"
fruita

25
Crema de verdures amb rostes
Salmó al forn amb verdures
amanida variada
fruita

1

5
Estofat de patates amb sipia
Hamburguesa mixta al forn amb salsa de tomàquet
fruita

12
Mongeta pinta estofada
Pollastre al forn amb ceba
amanida variada
fruita

19
Arròs tres delícies
Daus de gall dindi rostits
amanida
fruita

26
Xató amb tonyina
Costella de porc al forn amb salsa barbacoa
fruita

2

6
Crema de pastanaga amb rostes
Lluç al forn amb salsa mediterrània
fruita de temporada

13
Macarrons amb verdures
Daus de vedella rostida a la jardinera
fruita de temporada

20
Brou de verdures amb galet petit
Pollastre a la planxa
"enciam, cogombre i olives"
fruita de temporada

27
Fideuà
Mandonguilles mixtas amb tomàquet
fruita

3

7
Cigrons estofats amb verdures
Truita amb pernil dolç
amanida variada
iogurt de préssec

14
Pèsols amb patates
Truita amb formatge "enciam, cogombre i olives"
iogurt natural

21
Mongeta perona amb patata
Pizza amb picada vegetal "Heura"
iogurt de llimona

28
Mongeta blanca estofada amb verdures
Calamars amb ceba
amanida variada
ANYS I ANYS...pa de pessic
iogurt natural

4

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

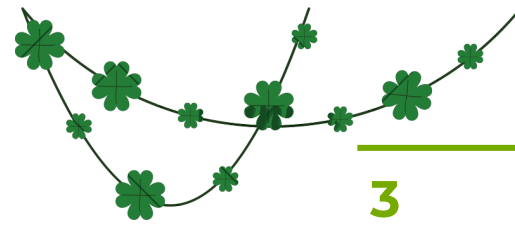
Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS





DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



3

FESTA

4

Hortalisses
Ou
Fruita

5

Verdures
Pollastre
Fruita



6

Hortalisses
Pollastre
Fruita

7

Llegum
Hortalisses
Fruita

Grups d'Aliments



Llegums



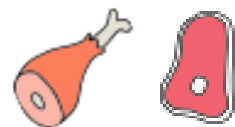
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

10

Hortalisses
Pollastre
Fruita

11

Hortalisses
Ou
Fruita

12

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

13

Llegum
Hortalisses
Fruita

14

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

17

Hortalisses
Ou
Fruita

18

Hortalisses
Llegum
Fruita

19

Verdures
Pollastre
Fruita



20

Llegum
Hortalisses
Fruita

21

Verdures
Llom
Làctic

24

Llegum
Hortalisses
Fruita

25

Hortalisses
Llegum
Fruita

26

Hortalisses
Ou
Fruita

27

Verdura
Pollastre
Làctic

28

Verdures
Llom
Fruita

31

Llegum
Hortalisses
Fruita

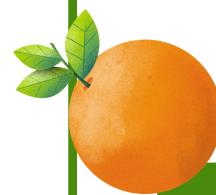
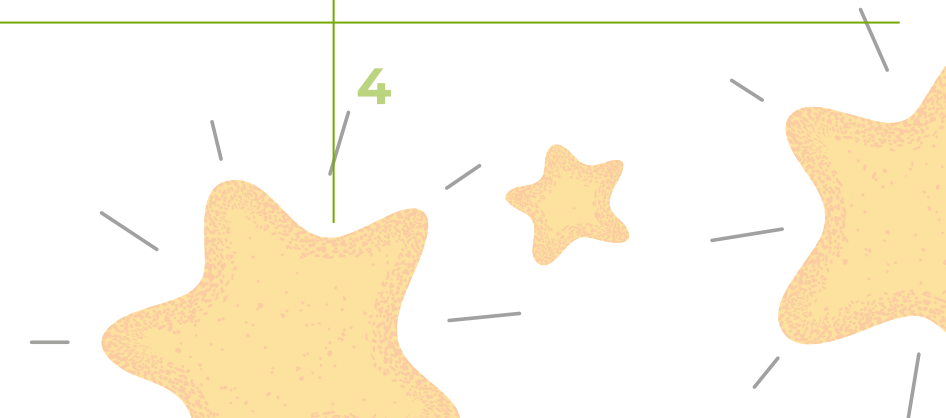
1

2

BERENARS

3

4



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.