

CUINES EXTERNES

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 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.

M^aCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Arròs amb tomàquet Fingers de pollastre arrebossats i xips Prèsec amb el seu suc	3 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa mixta al forn i amanida fruita	4 Macarrons carbonara Truita de carbassó "enciam, tomàquet i blat de moro" fruita de temporada	5 Vichyssoise "crema de porro" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" iogurt natural "La fageda"
8 Espaguetis amb verdures Pollastre a la planxa "amanida, pastanaga i blat de moro" fruita	9 Paella Pintxitos de gall dindi rostits fruita	10 Mongeta perona, bróquil amb patata Rap a la marinera "enciam, tomàquet i cogombre" fruita	11 Cigrons de l'àvia Croquetes de pernil i carxofa al forn fruita de temporada	12 Crema de llegums Truita amb pernil dolç "enciam, mesclum i tomàquet" iogurt de maduixa
15 Arròs al curri i xampinyons Ous amb beixamel hummus amb bastonets de pastanaga fruita	16 Tallarins al pesto "Marmitako" de tonyina amanida variada fruita	17 Patata gratinada al forn amb beixamel Botifarra de porc al forn amb mongetes saltejades fruita	18 Brou de pollastre amb pistons Hamburguesa de lluç al forn amb carbassó fruita de temporada	19 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb ceba "enciam, xerri i cogombre" iogurt natural "La fageda"
22 Fideus a la cassola Salsitxes mixtes amb ceba i pebrot fruita	23 SANT JORDI "Sopa" de lletres Llibrets de pollastre "pernil dolç i formatge" amanida del drac amb maduixes gelat	24 Arròs amb tomàquet Anelles toves de calamar amb salseta fruita	25 Crema de verdures Truita amb formatge "enciam, pastanaga i tomàquet" ANYS I ANYS... pa de pessic fruita de temporada	26 Mongeta pinta estofada Pizza margarida "enciam, cogombre i olives" iogurt natural "La fageda"
29 Llenties guisades amb verdures Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures fruita	30 EL TEU PLAT FAVORIT Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada Durum Kebab de pollastre fruita	3 BERENARS		
Programació de Diètes 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 2024

PROPOSTES SOPARS

NOM ESCOLA

Grups d'Aliments



Llegums



Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos i patates (preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	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 Pollastre Fruita	12 Farinaci integral Peix blanc Fruita
15 Llegum Hortalisses Fruita	16 Verdures Llom Fruita	17 Hortalisses Ou Fruita	18 Verdura Pollastre Làctic	19 Hortalisses Llegum Fruita
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.

