

MAIG 2024

GARIGOT

Notes

TASTA'M: bunyols de bacallà

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 FESTA	3 FESTA
6 Macarrons amb salsa de bolets Mandonguilles de lluç amb salseta fruita	7 Cigrons de l'àvia Ous amb beixamel "enciam, tomàquet i olives" fruita	8 Mongeta perona amb patata Pollastre al forn amb ceba fruita	9 Paella de carn Bacallà a la llauna "enciam, tomàquet i blat de moro" plàtan amb rajolí de xocolata	10 Vichissoise "Crema de porro" Pintxitos de gall dindi rostits iogurt de maduixa
13 Arròs amb verdures Pollastre a la planxa amb pastanaga baby fruita	14 Mongeta blanca saltejada amb all i julivert Nuggets de verdures amanida variada fruita	15 Arròs tres delícies "blat de moro, pastanaga i truita" Ous al plat enciam, mesclum, xerris fruita	16 Brou de lluç i rap amb pinyols Hamburguesa de porc amb tomàquet fruita de temporada	17 Amanida campera "tomàquet, pebrot, ceba i blat de moro" Pizza amb bolonyesa de soja texturitzada iogurt natural "La fageda"
20 FESTA	21 Llenties estofades amb verdures Croquetes de pernil Picadillo de tomàquet, pebrot, olives i ceba fruita	22 Brou de carn amb pistons Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	23 Macarrons al pesto Truita francesa amb pernil dolç amanida variada fruita de temporada	24 BOTIFARRADA
27 Arròs al curry Hamburguesa de lluç al forn amb amanida fruita	28 Amanida de llaçets "daus de tomàquet, tonyina i blat de moro" Gallo de San pere al forn amb salsa de verdures fruita	29 Pèsols amb patata Truita de carbassó amanida variada fruita BERENARS	30 Mongeta rodona, bròquil i patata Vedella rostida amb verdures ANYS I ANYS...pa de pessic fruita de temporada	31 Empedrat de mongeta blanca Salsitxes de pollastre al forn amb salsa xampinyons iogurt natural "La fageda"
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

MAIG 2024

PROPOSTES SOPARS

GARIGOT

Grups d'Aliments



Llegums



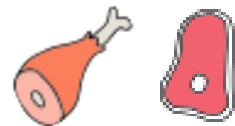
Verdures



Hortalisses



Peixos



Carns



Fruites



Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)



Ous



Làctics

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTA

2

FESTA

3

FESTA

6

Llegum
Hortalisses
Fruita

7

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

8

Farinaci integral
Ou
Fruita

9

Hortalisses
Pollastre
Fruita

10

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita

13

Llegum
Hortalisses
Fruita

14

Verdures
Llom
Fruita

15

Verdura
Llegum
Làctic

16

Hortalisses
Ou
Fruita

17

Hortalisses
Pollastre
Fruita

20

FESTA

21

Verdura
Ou
Fruita

22

Farinaci integral
Llom
Fruita

23

Llegum
Hortalisses
Fruita

24

Verdura
Peix blau petit
Fruita

27

Llegum
Hortalisses
Fruita

28

Hortalisses
Ou
Fruita

29

Verdures
Peix Blau Petit
Fruita

30

Llegum
Hortalisses
Fruita

31

Farinaci integral
Ou
Fruita

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.

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50

info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es

M^oCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011