

CASAL GARIGOT

24/06 AL 31/07

24 FESTA	25 Macarrons bolonyesa Croquetes de pernil “enciam, tomàquet i pastanaga” fruita	26 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn i xips fruita	27 Mongeta perona amb patata Hamburguesa mixta al forn amb tomàquet fruita de temporada	28 Amanida alemanya Truita de carbassó “enciam, mesclum, xerri” Gelats
1 Llenties estofades amb verdures Ous amb beixamel fruita	2 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert amanida variada fruita	3 Pèsols amb patata Botifarra mixta al forn amb salseta fruita	4 Espaguetis al pesto Pollastre a la planxa “enciam, tomàquet i olives” fruita de temporada	5 Amanida campera “patata, tomàquet, pebrot, ceba i tonyina” Anelles toves de calamar amb salseta iogurt natural
8 Cigrons de l'àvia Marmitako de tonyina amanida variada fruita	9 Brou de pollastre amb pasta Mandonguilles de vedella a la jardinera fruita	10 Bròquil amb patata i mongeta verda Delícies de lluç arrebossades amanida variada fruita	11 Arròs amb verdures Pollastre al fungi “enciam, pastanaga i blat de moro” fruita de temporada	12 Crema de pèsols Truita francesa amb formatge “enciam, cogombre i olives” Gelats
15 Espaguetis tres delícies Calamars a la romana amanida variada fruita	16 Mongeta blanca estofada Truita de patates “enciam, tomàquet i blat de moro” fruita	17 Paella Nugets de verdures amanida variada fruita	18 Minestra de verdures Pollastre al forn amb ceba fruita de temporada	19 Crema de verdures Rap a la marinera iogurt de maduixa
22 Coliflor, mongeta perona i patata Pintxitos de gall dindi rostits fruita	23 Amanida de pasta Pollastre a la planxa amanida variada fruita	24 Crema de porro i poma Salsitxes mixtes amb salsa tomàquet fruita	25 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb salsa verda i patates amanida variada fruita de temporada	26 Amanida de mongeta blanca Truita amb pernil dolç gelat
29 Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada Pollastre a la planxa amanida variada fruita	30 Llenties estofades amb verdures Truita francesa amb formatge amanida variada fruita	31 CLOENDA DE FI DE CURS Frankfurt, croquetes de pernil nuggets de pollastre gelat		

Pa integral cada dia de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies 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.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia 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