

Menú d'octubre 2022



Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per fruita de farina de blat de moro, llet i patates.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.

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

Al·lèrgia als llegums: es substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: es substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i en els segons, es substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

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, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i bròquil.

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

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

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Dilluns

3

 Llenties estofades amb verdures
 Nuggets de bròquil i formatge
 "enciam, cogombre i tomàquet"
 fruita
 K P H L

Dimarts

4
 Amanida de pasta
 "daus tomàquet, tonyina i blat de moro"
 Pintxitos de gall dindi rostits
 fruita
 K P H L

Dimecres

5
 Crema de verdures amb crostons
 Pollastre al forn amb allada
 amanida variada
 fruita
 K P H L

Dijous

6
 Arròs amb tomàquet
 Truita de carbassó
 "enciam, pastanaga i olives"
 fruita de temporada

 K P H L

Divendres

7
 Brou de carn amb pistons
 Luç al forn amb all i julivert
 amb patata dau
 iogurt de maduixa
 K P H L

10

 Arròs de muntanya
 Ous amb beixamel
 "enciam, cogombre i pastanaga"
 fruita
 K P H L

11
 Brou de peix amb pasta pinyol
 Salsixes de porc al forn
 amb el seu suc
 amanida variada
 fruita
 K P H L

12
FESTA
 K P H L

13
 Fideus a la cassola
 Bacallà a la llauna
 fruita de temporada
 K P H L

14
 Mongeta perona,
 pastanaga i patata
 Pollastre a la planxa
 "enciam, mesclum i cherry"
 iogurt natural ensucrat
 K P H L

17
 Crema de mongeta blanca
 Luç arrebossat
 "enciam, llombarda, tomàquet i pastanaga"
 fruita
 K P H L

18
 Pèsols amb patata
 Hamburguesa mixta
 al forn amb ceba
 fruita
 K P H L

19
 Brou de verdures amb pasta
 Pollastre al fungi
 amb xampinyons
 "amanida variada"
 fruita
 K P H L

20
 Espaguetis napolitana
 Mandonguilles de vedella a la jardineria
 fruita de temporada

 K P H L

21
 Cigrons estofats amb espinacs
 Truita de formatge
 "enciam, cogombre i tomàquet"
 iogurt de macedònia
 K P H L

24
 Llenties estofades amb verdures
 Croquetes de pernil
 "enciam, cogombre i blat de moro"
 fruita
 K P H L

25
 Espaguetis amb salsa de bolets
 Daus de vedella rostits amb verdures
 fruita
 K P H L

26
 Coliflor, mongeta perona i patata
 Truita francesa
 Tomàquet provençal
 "tomàquet, orenga, formatge i pebre vermell"
 fruita
 K P H L

27
 Arròs amb verdures
 Cues de bacallà a la marinera
 "enciam, pastanaga, olives"
 iogurt natural

 K P H L

28
 Escudella catalana amb llegums
 Anelles toves de calamars amb salseta
 "enciam, pastanaga i olives"
 Rajim i castanyes
 K P H L

31
FESTA
 K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

K P H L

Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, luç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita

Proposta de sopars d'octubre 2022



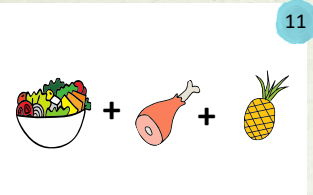
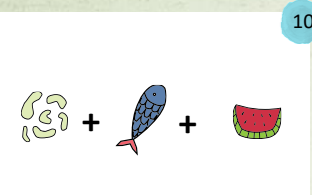
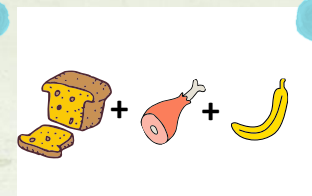
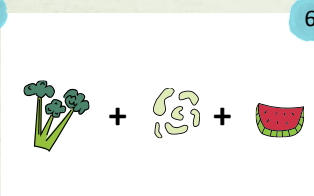
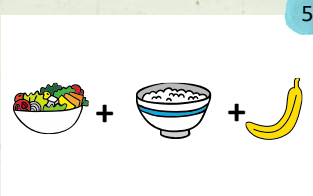
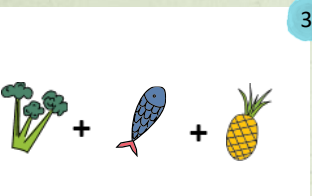
Dilluns

Dimarts

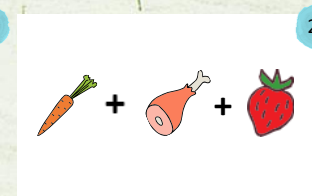
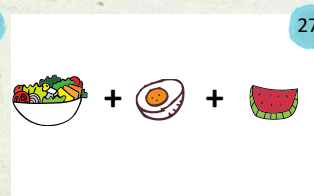
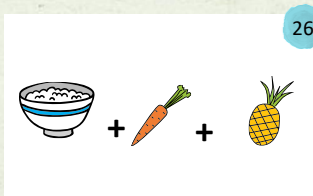
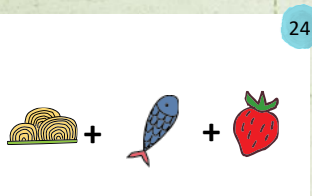
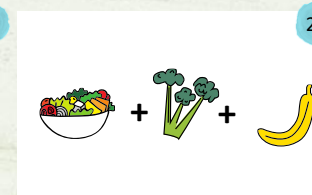
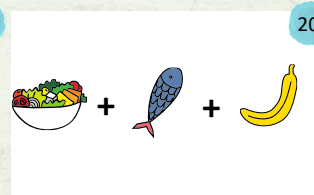
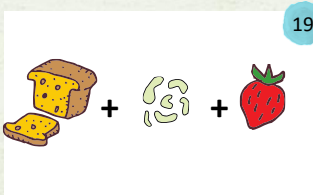
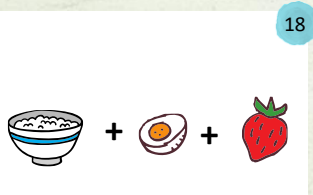
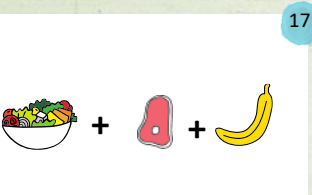
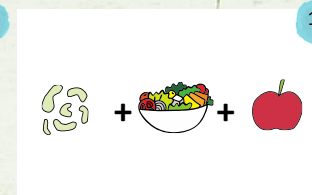
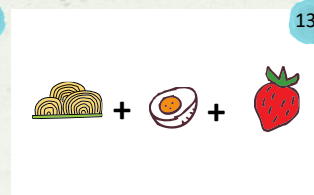
Dimecres

Dijous

Divendres

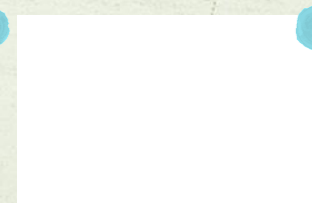
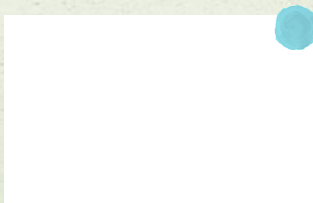
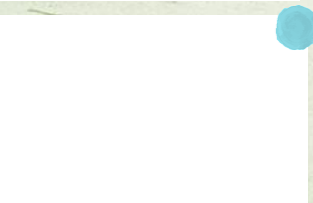


FESTA

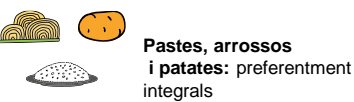


31

FESTA



Grups d'aliments



Recomanacions

En el sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

