

Menú Setembre 2022



Pa integral un cop a la setmana

Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgies a l'ou: la truita es substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.
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: 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 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.
Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

				1	2
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
5 Brou de verdures amb pasta Hamburguesa mixta en el seu suc amanida variada fruita	6 Arròs tres delícies 'blat de moro, truita i pèsols' Lluç arrebossat i amanida fruita	7 Pèsols amb patata Pollastre al forn amb allada fruita	8 Cigrons de l'àvia amb tomàquet Ous amb beixamel amanida variada fruita de temporada	9 Amanida campera Bacallà a la llauna iogurt de maduixa	
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
12 Paella Pintxos de gall dindi rostits 'enciam, pastanaga i olives' fruita	13 Mongeta blanca estofada amb verdures Croquetes de pollastre amanida variada fruita	14 Bròquil, mongeta perona i patata Rodanxa de lluç a la marinera fruita	15 Amanida de llacets Truita de carbassó amanida variada fruita de temporada	16 Crema de llegums Daus de bacallà arrebossats 'enciam, tomàquet i cogombre' iogurt natural	
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
19 Brou de carn amb pistons Mandonguilles de vedella a la jardineria fruita	20 Espaguetis napolitana Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	21 Llenties guisades amb verdures Truita de patates 'enciam, pastanaga i olives' fruita	22 Arròs amb verdures Bacallà al forn amb salsa verda amanida variada fruita de temporada	23 Pèsols amb patata Salsitxes de porc amb ceba i pebrot iogurt de macedònia	
K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L	K P H L
26 Estofat de patates amb verdures Pollastre a la planxa 'enciam, cogombre i blat de moro' fruita	27 Macarrones amb salsa pesto de bròquil i parmesà Cues de rap amb salsa mediterrània fruita	28 Crema de carbassó i poma amb rostos Truita francesa amb pernil dolç amanida variada fruita	29 Brou de peix amb pasta pinyol Llom sajonia al forn amb ceba 'enciam, llombarda i cherry' fruita de temporada	30 Arròs amb tomàquet Nuggets de pollastre amanida variada iogurt natural ensucrat	
K P H L	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, lluç 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 de Setembre 2022



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30

Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruïtes:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

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

