

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 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTA	2 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre arrebossada i xips Prèsec amb el seu suc	3 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amanida variada fruita	4 Macarrons al pesto Truita de carbassó "enciam, tomàquet i blat de moro" iogurt natural "La fageda"	5 Vichyssoise "crema de porro" Lluç al forn amb all i julivert "enciam, tomàquet i pastanaga" fruita de temporada
8 Espaguetis carbonara 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 Nuggets de verdures "enciam, cogombre i olives" iogurt de maduixa	12 Crema de carbassó Truita de patates "enciam, mesclum i tomàquet" fruita de temporada
15 Arròs al curri i xampinyons Ous amb beixamel "enciam, pastanaga i blat de moro" fruita	16 Tallarins amb verdures "Marmitako" de tonyina fruita	17 Mongeta blanca saltejades amb all i julivert Botifarra de porc al forn amanida variada fruita	18 Brou de pollastre amb pistons Hamburguesa de lluç al forn amb carbassó iogurt natural "La fageda"	19 FESTA
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 iogurt natural "La fageda"	26 Mongeta pinta estofada Pizza margarida "enciam, cogombre i olives" fruita de temporada
29 Llenties guisades amb verdures Mandonguilles mixtes amb minestra de verdures fruita	30 Macarrons amb bolonyesa de soja texturitzada Pollastre al fungi amb xampinyons fruita	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

MIQUEL MARTI I POL

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
Làctic

17

Hortalisses
Ou
Fruita

18

Verdura
Pollastre
Fruita

19

FESTA

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

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