

# Menú de Règim Gener 2019



**El pa, l'arròs i la pasta seran integrals**



## Al·lèrgies i intoleràncies

**Al·lèrgies al ou:** la truita es substituirà per truita de maicensa, llet i patates.  
**Intolerància a la lactosa:** es farà aquest 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:** és farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.  
**Al·lèrgia a les 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 girasol alt oleic.  
 En la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i 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:** nous, alfàbrega, orenga, pebra blanca, sal i oli d'oliva verge.  
**Salsa verda:** brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, vi blanc, 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**

**VACANCES**

**VACANCES**

**VACANCES**

Pèsols amb xampinyons  
ceba i pebrot  
Truita francesa  
amanida  
fruita

Carxofa amb patata  
Conill al forn amb allada  
i saltejat de setes  
amanida  
fruita de temporada

Amanida mesclum de la casa  
Fideuà  
fruita de temporada

Mongeta perona amb patata  
Tonyina a la planxa  
amb tomàquet natural ratllat  
iogurt de macedònia

Col-i-flor amb patata  
Hamburguesa de conill  
amb ceba  
amanida  
fruita

Crema de carbassa  
Truita campesina  
amanida  
fruita

Amanida mesclum  
amb fruits secs  
Salmó amb alfàbrega  
i olives negres  
fruita

Amanida mesclum de la casa  
Paella  
fruita de temporada

Bledes amb patata  
Sípia a la planxa amb allada  
i arròs negre  
iogurt natural ensucrat

Carxofa amb patata  
Salsitxes de vedella  
amb albergínia  
amanida  
fruita

Espinacs amb patata  
Albergínia farcida de bacallà  
amanida  
fruita

Bròquil amb patata  
Salmó al cava  
amanida  
fruita

Amanida mesclum de la casa  
Fideuà  
fruita de temporada

Minestra de verdures  
Pizza de xampinyons  
i permil dolç  
amanida  
iogurt de maduixa

Cuscús amb cigrons i verdures  
Canelons d'espinacs  
amanida  
fruita

Mongeta extrafina amb patata  
Xurrasquito de pollastre  
a la planxa amb saltejat  
de setes  
amanida  
fruita

Amanida de cabdells de tudela  
amb anxoves i formatge fresc  
"Lubina" al forn amb guarnició  
fruita

Amanida mesclum de la casa  
Paella  
fruita de temporada

## Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida, permil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida,  
lluç al forn i fruita

Pasta bullida, permil dolç  
planxa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre  
planxa i fruita