

MENÚ DESEMBRE 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Fideus a la cassola (conté gluten) Pollastre a la planxa amb amanida Fruita
4 Crema de verdures Salsitxes de porc amb motlle d'arròs Fruita	5 Pasta saltejada amb verdures (conté gluten) Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita	6 FESTA	7 Arròs amb salsa de xampinyons Hamburguesa de vedella amb amanida logurt (Conté làctics)	8 FESTA
11 Espaguetis a la Bolonyesa (conté gluten) Trita de patates amb amanida (conté ou) logurt (Conté làctics)	12 Crema de carbassa i bolets Daus de gall d'indi al allet Fruita	13 Amanida verda Paella de peix Fruita	14 Patata i mongeta tendra Carn magra de porc al forn amb pastanaga ratllada Fruita	15 Llenties estofades Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita
18 Trixat de col i patata Pollastre arrebossat amb amanida (conté gluten i ou) Fruita	19 Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc al forn amb all i julivert logurt (Conté làctics)	20 Sopa de caldo amb pasta (conté gluten) Pilotes del caldo amb salsa de tomàquet (conté gluten i ou) Torrans (conté fruits secs)	21 Mongetes seques amb pernil Vegenuggets amb amanida (conté gluten) Fruita	22 Crema de verdures de temporada Canelons de tonyina amb beixamel (Conté làctics i gluten) Fruita

Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				Caldo vegetal Pizza de pernil dolç i formatge (conté gluten i làctics) Fruita
Llenties amb tomàquet Truita d'espínacs i alls tendres (conté ou) Fruita	Crema de verdures de temporada Croquetes de pernil (conté gluten i ou) logurt (conté làctics)	6 FESTA	Pasta amb salsa de tomàquet (conté gluten) Peix blanc al vapor amb amanida Fruita	8 FESTA
Minestra de verdures Peix blanc arrebossat (conté gluten i ou) amb motlle d'arròs fruita	Sopa d'arròs bullit Peix blanc al forn amb verdures Fruita	Crema de carbassó Hamburguesa de conill Fruita	Remenat d'ou amb cigrons i alls tendres amb pa torrat (Conté ou i gluten) logurt (Conté làctics)	Patata i mongeta tendra Salsitxes de pollastre fruita
Crema de verdures Truita de moniato i ceba (conté ou) Fruita	Cuscús amb verdures i pollastre saltejat (conté gluten) Fruita	Arròs tres delícies (conté ou) Peix blanc a la planxa amb amanida logurt (Conté làctics)	Pèsols saltejats amb pernil salat Bistec de vedella a la planxa Fruita	Puré de cigrons Ous a la planxa amb amanida (conté ou) Fruita

Composició dels menús

Per setmana

	Per setmana			
Primers plats	1 arròs	1 pasta	1-2 llegums	1-2 verdures i hortalisses
Segons plats	1-3 carn	1-3 peix	1-2 ous	
Guarnicions	3-4 amanida variada	1-2 altres		
Postres	4-5 fruita	1 làctic		

Adaptació dels menús

- Per motius de salut: Realitzem menús adaptats per al·lèrgies com lactosa, ou peix, sorbitol, celíac, no porc...
- Procurem que els menús adaptats siguin el més semblants als estàndard .

Elaboració i cuinat

Combinem les diferents tècniques culinàries, sempre procurant utilitzar les que menys greix aportin i utilitzar les tècniques que més afavoreixi al gust dels aliments.

Només s'utilitzen 1 cop al mes aliments precuinats.

ALTRES DADES D'INTERÈS

Els àpats aniran acompanyats d'una ració de pa preferentment integral.

La fruita variarà en funció de la temporada

Les verdures de temporada són: albergínia, bledes, carbassa, carbassó, cogombre, mongeta tendra,...

Els peixos que es serveixen varien en funció de la disponibilitat al mercat: lluç, mero, caço, cua de rap, bacallà, salmó, tonyina, bonítol....

Totes les llegums i la majoria de verdures i fruites són de procedència ecològica.