

MENÚ FEBRER 2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Crema de carbassa Pollastre arrebossat amb patates al forn (conté gluten i ou) Fruita	2 Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc al forn amb all i julivert logurt (Conté làctics)
5 Llenties estofades Crestes de tonyina amb amanida (conté gluten) Fruita	6 Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi al allet Fruita	7 Pasta saltejada amb verdures (conté gluten) Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita	8 Arròs amb salsa de xampinyons Hamburguesa de vedella amb amanida logurt (Conté làctics)	9 Patata i mongeta tendra Carn magra de porc al forn amb pastanaga ratllada Fruita
12 Arròs amb verdures Trita de pernil dolç amb amanida (conté ou) Fruita	13 Mongetes seques amb pernil salat Vegenuggets amb amanida (conté gluten i ou) logurt (conté làctics)	14 Bròquil i patata bullida Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita	15 Espaguetis al pesto (conté gluten) Peix blau al forn amb patates Fruita	16 Crema de verdures de temporada Gall d'indi a la planxa amb amanida Fruita
19 Minestra de verdures Botifarra amb motlle d'arròs logurt (conté làctics)	20 Macarrons amb salsa de tomàquet (conté gluten) Peix blanc al allet Fruita	21 Cigrons estofats Trita de formatge amb pastanaga ratllada (conté ou i làctics) Fruita	22 Patata i pèsols saltejats amb bacon Pollastre a la planxa amb amanida Fruita	23 Arròs tres delícies (conté ou) Peix blanc amb all i julivert Fruita
26 Mongeta verda amb patata i pastanaga Vedella estofada Fruita	27 Sopa d'arròs bullit Peix blau escabetxat logurt (conté làctics)	28 Crema de verdures Llom de porc a la planxa amb amanida Fruita		

Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Hummus amb torradetes (conté gluten) Trita de xampinyons amb amanida (Conté ou) logurt (conté làctics)	Crema de verdures de temporada 2 Salsitxes de porc amb patates Fruita
5 Arròs tres delícies Salsitxes de pollastre Fruita	6 Hummus amb torradetes (conté gluten) Croquetes de pollastre amb amanida (conté gluten i ou) logurt (conté làctics)	7 Crema de verdures de temporada Trita de patates (conté ou) Fruita	8 Pasta amb salsa de tomàquet (conté gluten) Peix blanc al vapor amb pastanaga ratllada Fruita	9 Saltejat de pollastre amb verdures de temporada Fruita
12 Crema de verdures de temporada Peix blau al forn amb patates logurt (conté làctics)	10 manida de pasta amb tonyina i pastanaga (conté gluten) Ous a la planxa Fruita	14 Sopa d'arròs bullit Peix blanc a la planxa amb amanida Fruita	13 Patata i mongeta tendra Hamburguesa de vedella Fruita	16 Llenties amb tomàquet Trita d'espínacs i alls tendres (conté ou) Fruita
18 Cigrons saltejats amb espínacs i salsa de tomàquet Trita francesa amb amanida (conté ou) Fruita	20 Verdures de temporada al forn Hamburguesa de vedella amb patates al vapor logurt (conté làctics)	21 Caldo amb pasta (conté gluten) Pilota de carn d'olla amb salsa de tomàquet (conté gluten) Fruita	22 Arròs amb salsa de tomàquet Bastonets de lluç arrebossats amb amanida (conté gluten i ou) Fruita	23 Hummus amb bastonets de verdures Pizza de tonyina (conté gluten) Fruita
25 Sopa de fideus (conté gluten) Peix blanc al allet Fruita	27 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de pollastre amb patata al forn Fruita	28 Remenat d'ous amb cigrons, espínacs i tomàquet (Conte 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		

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 anirauenem 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.

Adaptació dels menús

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