

# MENÚ GENER 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1** FESTA

**2** FESTA

**3** FESTA

**4** FESTA

**5** FESTA

**8** Mongeta tendra i patata bullida  
Croquetes de pollastre amb  
amanida  
(conté gluten i ou)  
Fruita

**9** Llenties a la Riojana  
Peix blanc al forn amb  
amanida  
logurt  
(conté làctics)

**10** Espaguetis a la carbonara  
(conté gluten i làctics)  
Trita de pernil amb amanida  
(conté ou)  
Fruita

**11** Crema de verdures de  
temporada  
Pollastre rostit amb patates  
Fruita

**12** Arròs amb salsa de  
xampinyons  
Escalopa de vedella  
arrebossada amb amanida  
(conté ou i gluten)  
Fruita

**15** Amanida variada  
Fideuà de peix  
(conté gluten)  
Fruita

**16** Minestra de verdures  
Hamburguesa de vedella amb  
patates al forn  
Fruita

**17** Cigrons estofats  
Peix blanc a la planxa amb  
amanida  
Fruita

**18** Arròs tres delícies  
Gall d'indi estofat amb  
verdures  
Fruita

**19** Bròquil i patata bullit  
Botifarra amb amanida  
logurt  
(conté làctics)

**22** Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de pernil dolç amb  
amanida  
(conté ou)  
Fruita

**23** Azuquis guisades  
Peix blanc arrebossat amb  
amanida  
(conté ou i gluten)  
logurt  
(conté làctics)

**24** Crema de pastanaga i porro  
Canelons de carn amb  
beixamel  
(conté gluten i làctics)  
Fruita

**25** Macarrons al pesto  
(conté gluten)  
Pollastre a la planxa amb  
amanida  
Fruita

**26** Saltejat de pèsols i pernil  
salat  
Peix blau al forn amb patates  
Fruita

**29** Crema de verdures de  
temporada  
Vedella estofada amb patates  
Fruita

**30** Pasta amb xampinyons  
(conté gluten)  
Peix blau escabetxat  
Fruita

**31** Mongetes seques estofades  
Trita de formatge amb  
amanida  
(conté ou i làctics)  
Fruita

# Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> FESTA	<b>2</b> FESTA	<b>3</b> FESTA	<b>4</b> FESTA	<b>5</b> FESTA
Sopa d'arròs bullit Peix blanc al forn amb amanida Fruita	Crema de verdures de temporada Ous a la planxa Fruita	Patata i mongeta verda bullida Salsitxes de porc amb amanida logurt (conté làctics)	Amanida variada Espirals amb tonyina i ou dur (conté ou i gluten) Fruita	Crema de cigrons Peix blau escabecat Fruita
<b>8</b> Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre (conté ou i gluten) Fruita	<b>9</b> Amanida de lleties Peix blau al forn amb verdures logurt (conté làctics)	<b>10</b> Pèsols al vapor Truita de xampinyons amb amanida (conté ou) Fruita	<b>11</b> Sopa de fideus (conté gluten) Peix blanc al vapor amb verdura crua Fruita	<b>12</b> Crema de verdures Quinoa saltejada amb pollastre Fruita
<b>15</b> Verdures de temporada bullides Peix blau al forn amb patates logurt (conté làctics)	<b>16</b> Pasta saltejada amb bolets i pollastre (conté gluten) Fruita	<b>17</b> Mandonguilles de lleties Ous farcits d'enciam i permil dolç (conté ou) Fruita	<b>18</b> Crema de verdures de temporada Peix blanc a la planxa amb hummus Fruita	<b>19</b> Amanida variada Arròs a la cubana (conté ou) Fruita
<b>22</b> Amanida tèbia de cigrons Ous passats per aigua (conté ou) Fruita	<b>23</b> Carxofes al forn Conill al allet amb motlle d'arròs Fruita	<b>24</b> Pasta amb salsa de tomàquet (conté gluten) Peix blanc al vapor amb amanida Fruita		
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		

## Composició dels menús

	Per setmana			
<b>Primers plats</b>	1 arròs	1 pasta	1-2 llegums	1-2 verdures i hortalisses
<b>Segons plats</b>	1-3 carn	1-3 peix	1-2 ous	
<b>Guarnicions</b>	3-4 amanida variada	1-2 altres		
<b>Postres</b>	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 aniraenem 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, celíac, no porc...
- Procurem que els menús adaptats siguin el més semblants als estàndard .