

MENÚ MAIG 2018



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTA	2 Rissoto de bolets Crestes de tonyina amb amanida (conté gluten) logurt (conté làctics)	3 Llenties estofades Truita de formatge amb amanida (conté làctics i ou) Fruita	4 Macarrons a la napolitana (conté gluten) Pollastre al forn amb carbassó Fruita
7 Amanida variada Patates guisades amb sèpia logurt (conté làctics)	8 Amanida de pasta (conté gluten) Truita de carbassó (conté ou) Fruita	9 Crema de verdures de temporada Vedella estofada amb patates Fruita	10 Arròs a la milanesa Peix blanc al forn amb enciam i olives Fruita	11 Cigrons amb espinacs Pit de pollastre arrebossat amb pastanaga ratllada (conté ou i gluten) Fruita
14 Sopa freda de tomàquet amb rostes de pa (conté gluten) Canelons de carn gratinats (conté gluten i làctics) Fruita	15 Sopa d'arròs Peix blau al forn amb amanida logurt (conté làctics)	16 Azuquis guisades Truita de pernil salat amb amanida (conté ou) Pinya amb almívar	17 Pasta de colors amb salsa xampinyons (conté gluten) Peix blanc al forn amb amanida Fruita	18 Patata amb mongeta tendra Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada Fruita
21 FESTA	22 Espaguetis amb salsa de tomàquet (conté gluten) Hamburguesa de pollastre amb amanida Fruita	23 Amanida de cigrons Peix blanc al forn amb verdures logurt (conté làctics)	24 Arròs saltejat amb verdures Truita de pernil dolç amb pastanaga ratllada (conté ou) Fruita	25 Vichyssoise (crema freda de porro) (conté làctics) Rodó de gall d'indi al forn amb motlle d'arròs Fruita
28 Mongeta verda saltejada amb pernil curat Librets de llom amb pastanaga ratllada (conté gluten i làctics) Fruita	29 Fideus a la cassola (conté gluten) Peix blanc al forn amb amanida Fruita	30 Empedrat de mongetes seques Truita de formatge amb amanida (conté làctics i ou) Fruita	31 Arròs amb tomàquet Cuixetes de pollastre rostides amb xampinyons logurt (conté làctics)	

Proposta per sopar...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 FESTA	2 Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada Fruita	3 Arròs tres delícies (conté ou) Peix blanc al forn amb amanida Fruita	4 Amanida de tomàquet i formatge (conté làctics) Pizza de tonyina (conté gluten) Fruita
7 Amanida de lleties Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita	8 Sopa freda de tomàquet Peix blau al forn amb patates Fruita	9 Macarrons amb salsa de tomàquet (conté gluten) Ous a la planxa amb pastanaga ratllada (conté ou) Fruita	10 Crema de verdures de temporada Croquetes de pollastre (conté ou i gluten) logurt (conté làctics)	11 Amanida d'arròs Peix blanc al forn amb verdures Fruita
14 Empedrat de mongetes seques Ous farcits de pernil dolç Fruita	15 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de pollastre amb patates Fruita	16 Arròs amb salsa de tomàquet Peix blanc arrebossat amb amanida (conté gluten) Fruita	17 Bròquil gratinat amb formatge (conté làctics) Trita de patates amb pastanaga ratllada i olives (conté ou) Fruita	18 Espaguetis a la carbonara (conté gluten i làctics) Peix blanc al vapor amb amanida logurt (conté làctics)
21 FESTA	22 Sopa d'arròs Ous a la planxa amb pastanaga ratllada (conté ou) Fruita	23 Cuscús de verdures (conté gluten) Trita francesa amb amanida (conté ou) Fruita	24 Patata i pèsols saltejats Peix blanc al forn amb tomàquet amanit logurt (conté làctics)	25 Crema de verdures Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet Fruita
28 Amanida de lleties Ou dur amb maionesa (conté ou) Fruita	29 Ensaladilla russa Pollastre a la planxa amb amanida logurt (conté làctics)	30 Vichyssoise (crema freda de porro) (conté làctics) Tires de sèpia amb all i julivert Fruita	31 Verdures de temporada al forn Vedella estofada amb patates Fruita	

Composició dels menús

Per setmana

	1	2	3	4
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 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.

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 .