

AL·LÈRGENS: Gluten(1) Crustacis(2) Ou(3) Peix(4) Cacauets(5) Soja(6) Lactosa(7) Fruita de closca(8) Api(9) Mostassa(10) Sèsam(11) Sulfits(12) Tramussos(13) Mol·luscs(14)

Dilluns 04/05/2015 A					Dimarts 05/05/2015 A					Dimecres 06/05/2015 A					Dijous 07/05/2015 A					Divendres 08/05/2015 A									
Llenties amb arròs					Amanida de patata alemanya (patata, frankfurt i lactonesa)					Sopa de galets ecològics					Amanida de tomàquet i formatge fresc					Mongeta verda, patata i pastanaga amb oli d'oliva									
Truita de formatge					Filet de pollastre arrebossat al forn					Bastonets de lluç casolans					Paella mixta (costella de porc i cap de rap)					Fricandó de vedella amb xampinyons									
Amanida d'enciam i olives					Amanida d'enciam i tomàquet					Amanida d'enciam i poma					Fruita de temporada					Fruita de temporada									
logurt natural "La Fageda"					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada									
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.
906,2	86,2	41,9	43,8		677,6	63,0	47,4	26,2		622,7	60,3	34,2	27,2		853,4	89,2	47,5	34,1		604,1	45,2	48,1	25,7						
Espirals a la bolonyesa					Flamet d'arròs amb xampinyons					Coliflor amb beixamel					Crema de carbassó amb rostes					Canelons freds de tonyina i enciam									
Panga al forn amb pastanaga i pebrot					Llom a la planxa amb salsa de tomàquet i formatge fos					Ou ferrat amb patates fregides					Cuixetes de pollastre al forn amb patates lioneses					Tomàquet ou dur i maionesa									
Fruita de temporada					Taronja amb sucre morè					Fruita de temporada					Natilles					Maduixes amb nata									
Dilluns 11/05/2015 A					Dimarts 12/05/2015 A					Dimecres 13/05/2015 A					Dijous 14/05/2015 A					Divendres 15/05/2015 A									
Minestra de verdures (mongeta, pastanaga, patata i pesol)					Arròs ecològic amb salsa de tomàquet					Amanida de cigrons (fiambre de gall dindi, tomàquet, olives i blat de moro)					Sopa de rap amb fideus					Pollastre al forn amb poma i carbassó									
Hamburguesa de vedella a la planxa amb quètxup					Salmó a la papillota					Truita a la francesa					Pa amb tomàquet					Amanida d'enciam i pastanaga									
Amanida d'enciam i olives					Amanida d'enciam i cogombre					Pa amb tomàquet					Pa amb tomàquet					Amanida d'enciam i pastanaga									
Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Fruita de temporada					Gelat									
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.					
725,4	48,3	55,3	34,5		911,5	93,4	45,4	39,6		848,8	80,5	41,1	40,3		676,9	59,8	49,3	26,7											
Cuscús amb verdures					Sopa de pistons					Mongeta tendra amb patates					Amanida d'arròs														
Ou al plat amb salsa de tomàquet i pesols					Salsitxes al forn amb pastanaga ratllada					Llenguado a la planxa amb albergínia arrebossada					Pa amb tomàquet i embotit														
logurt de fruites					Gelat					Broqueta de fruites					Gelatina														
Dilluns 18/05/2015 A					Dimarts 19/05/2015 A					Dimecres 20/05/2015 A					Dijous 21/05/2015 A					Divendres 22/05/2015 A									
Llenties estofades amb verdures					Ensaladilla russa (mongeta, pastanaga, patata, ou i lactonesa)					Arròs amb pollastre i pastanaga					Amanida de meló amb pernil					Sopa d'au amb pasta ecològica									
Truita de patata i ceba					Llom a la italiana (formatge i tomàquet)					Lluç a la romana					Fideuada de peix (brou de peix, gambes i sípia)					Mandonguilles amb tomàquet i pesols									
Tomàquet amanit					Amanida d'enciam i tomàquet					Amanida d'enciam i tomàquet					Fruita de temporada					Amanida d'enciam i olives									
Fruita de temporada					Pinya en el seu suc					Fruita de temporada					Gelat					Fruita de temporada									
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.					
924,6	88,7	43,4	44,0		747,4	47,5	55,2	37,4		858,6	85,9	61,9	29,7		687,2	42,1	48,9	35,9		685,0	44,7	39,5	38,7						
Arròs tres delícies					Crema de carbassó					Sopa de lletres					Mongeta tendra amb pastanaga					Amanida de tomàquet i olives									
Mero a la planxa amb xampinyons saltejats					Gall dindi a la planxa amb blat de moro saltat					Bistec a la planxa amb carbassó al forn					Truita francesa amb enciam i cogombre					Paninis de pernil dolç i formatge									
Fruita de temporada					Bol de cireres					logurt natural					Fruita de temporada					Sorbet de llimona									
Dilluns 25/05/2015 A					Dimarts 26/05/2015 A					Dimecres 27/05/2015 A					Dijous 28/05/2015 A					Divendres 29/05/2015 A									
Arròs ecològic tres delícies (truita, pernil de York i pesols)					Remenat d'ou amb patata					Empedrat de mongetes seques (bacallà, tomàquet i pebrot)					Sopa de pasta					Minestra de verdures al vapor amb oli d'oliva									
Amanida d'enciam, pastanaga i olives					Amanida d'enciam i blat de moro					Amanida d'enciam i blat de moro					Hamburguesa de vedella a la planxa					Rap a la marinera (rap, cloïsses, ceba i pebrot)									
Fruita de temporada					Macedònia de fruites					Macedònia de fruites					Patates fregides					Amanida d'enciam i cogombre									
E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.	E	HC	PROT	LIP	V.N.					
935,1	108,6	41,7	37,1		736,6	75,4	42,5	29,5		621,4	43,8	53,2	25,9		733,6	69,6	44,3	30,9											
Crema de xampinyons					Espinacs amb panses i pinyons					Amanida verda					Amanida verda					Purè de patates gratinat									
Sardinetes fregides amb amanida de tomàquet					Truita de formatge amb pa amb tomàquet					Arròs amb costella					Arròs amb costella					Nuggets de pollastre amb enciam i tomàquet									
Fruita de temporada					logurt de fruites					logurt natural					logurt natural					Gelatina									

LLEGGENDA ABREVIATURES: A=Al·lèrgens / V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris

FRUITA DE TEMPORADA: taronja, albercoc, pruna, maduixa, poma i pera

Idees per un sopar en família. Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.

Menú revisat per: Montserrat Garcia i Buxelo (Cap de Qualitat, Medi Ambient i Dietètica d'ISS)
Núm. de col·legiada CAT000540

