



MENÚ BASAL MAIG 2016

MENÚ BASAL MAIG 2016				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Arròs amb verdures	Amanida de pasta (pit de gall d'indi, formatge fresc i pinya) (1)(15)	Minestra de verdures	Empedrat de mongetes (tomàquet, tonyina i ou dur) (3)(4)	Crema tèbia de verdures (7)
Botifarra de porc amb enciam i cogombre (1)(15)	Bacallà amb tomàquet amanit (4)	Estofat de gall d'indi amb cuscús (1)(15)	Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives (1)(15)	Calamars a la planxa amb enciam i blat de moro (4)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic (7)
I per a sopar: Gaspatxo amb Lluc al forn amb enciam i cogombre/Fruita				
9	10	11	12	13
Mongeta verda amb patata	Llenties saltejades amb bacó (15)	Amanida de patata	Fideus a la cassola (1)(15)	Amanida d'arròs (enciam, tonyina, tomàquet i blat de moro)
Trita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada (3)	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (4)	Pernillets de pollastre al forn amb una muntanyeta d'arròs (15)	Caella al forn amb tomàquet amanit (4)	Mandonguilles de carn mixta amb suquet (1)(15)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic (7)
I per a sopar: Macarrons amb verdures i tires de salmó/Fruita				
16	17	18	19	20
FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de cigrons (arròs i tomàquet)	Bròquil i coliflor amb patata	Macarrons amb oli, orenga i formatge (1)(7)
	Broquetes de gall d'indi amb enciam i tomàquet (15)	Salsitxes de pollastre amb enciam i pastanaga (1)(15)	Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives (1)(3)(4)	Calamar a la planxa amb tomàquet amanit (4)
	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic (7)
I per a sopar: Bròquil i coliflor al vapor/Sardines al forn amb patates i Fruita				
23	24	25	26	27
Mongeta verda saltejada amb patata	Espagueti napolitana (1)	Amanida de llenties (tomàquet, pebrot i olives)	Arròs amb tomàquet	Espinacs amb patata saltejats amb panses
Trita de verdures amb enciam i cogombre (3)	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (4)	Botifarra de porc amb enciam i tomàquet (1)(15)	Hamburguesa de peix blanc amb patates saltejades amb all i julivert (1)(3)(4)	Fricandó de vedella amb xampinyons (1)(15)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic (7)
I per a sopar: Arròs integral amb carbassó/Verat al forn amb ansada/Fruita				
30	31			
Amanida de pasta (1)	Arròs tres delícies (truita, gambetes i pastanaga) (3)(4)			
Calamars a la planxa amb enciam i cogombre (4)	Salmó al forn amb llimona i anet (4)			
Fruita	Fruita			
I per a sopar: Espinacs saltejats amb panses/Croquetes de pollastre/ Fruita				

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són produïdes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana:
 Primera setmana 516,3 Kcal, HC 52 g, Lip 25,6 g, Prot 21,2 g –
 Segona setmana 510,6 Kcal, HC 45,8 g, Lip 29,2 g, Prot 19,3 g –
 Tercera setmana 509,8 Kcal, HC 50,4 g, Lip 24,8 g, Prot 22,7 g –
 Quarta setmana 492,7 Kcal, HC 50,2 g, Lip 25,8 g, Prot 18,2 g –
 Cinquena setmana 544 Kcal, HC57,5 g, Lip 25,8 g, Prot 25,5 g –

MENÚ VALORAT I APROVAT PER:

alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL CIF- B65306540

Dietistes-Nutricionistes col·legiats per CODINUCAT*
 Els menús són susceptibles de canvis per necessitats del servei o el mercat. Aquest document és propietat d'alimenta't, Institut d'Educació Nutricional SL. Col. Núm CAT00386





MENÚ S. GLUTEN MAIG 2016

MENÚ S. GLUTEN MAIG 2016				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Arròs amb verdures	Amanida de patata	Minestra de verdures	Empedrat de mongetes (tomàquet, tonyina i ou dur) (3)(4)	Crema tèbia de verdures (7)
Bistec de vedella amb enciam i cogombre (15)	Bacallà amb tomàquet amanit (4)	Estofat de gall d'indi amb arròs (15)	Filet de pollastre amb enciam i olives (15)	Calamars a la planxa amb enciam i blat de moro (4)
Fruïta	Fruïta	Fruïta	Fruïta	Làctic (7)
I per sopar: Gaspabo amb Lluç al forn amb enciam i cogombre/Fruïta				
9 10 11 12 13				
Mongeta verda amb patata	Llentilles saltejades amb bacó (15)	Amanida de patata	Fideus a la cassola (aptes per celíacs) (15)	Amanida d'arròs (enciam, tonyina, tomàquet i blat de moro) (4)
Truita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada (3)	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (4)	Pernillets de pollastre al forn amb una muntanyeta d'arròs (15)	Caella al forn amb tomàquet amanit (4)	Broqueta de gall d'indi (15)
Fruïta	Fruïta	Fruïta	Fruïta	Làctic (7)
I per a sopar: Macarrons amb verdures i tires de salmó/Fruïta				
16 17 18 19 20				
FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de cigrons (arròs i tomàquet)	Bròquil i coliflor amb patata	Macarrons amb oli, orenga i formatge (aptes per celíacs) (7)
	Broquetes de gall d'indi amb enciam i tomàquet (15)	Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga (15)	Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives (4)	Calamar a la planxa amb tomàquet amanit (4)
	Fruïta	Fruïta	Fruïta	Làctic (7)
I per a sopar: Bròquil i coliflor al vapor/Sardines al forn amb patates/Fruïta				
23 24 25 26 27				
Mongeta verda saltejada amb patata	Espagueti napolitana (aptes per celíacs)	Amanida de llentilles (tomàquet, pebrot i olives)	Arròs amb tomàquet	Espinacs amb patata saltejats amb panses
Truita de verdures amb enciam i cogombre (3)	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (4)	Bistec de vedella amb enciam i tomàquet (15)	Peix blanc a la planxa amb patates saltejades amb all i julivert (3)	Llom de porc planxa amb xampinyons (15)
Fruïta	Fruïta	Fruïta	Fruïta	Làctic (7)
I per a sopar: Arròs integral amb carbassó/Verat al forn amb amida/Fruïta				
30 31				
Amanida de pasta apte per celíacs	Arròs tres delícies (truita, gambetes i pastanaga) (3)(4)			
Calamars a la planxa amb enciam i cogombre (4)	Salmó al forn amb llimona i anet (4)			
Fruïta	Fruïta			
I per sopar: Espinacs saltejats amb panses/Croquetes de pollastre/ Fruïta				
30 31				
Amanida de pasta apte per celíacs	Arròs tres delícies (truita, gambetes i pastanaga) (3)(4)			
Calamars a la planxa amb enciam i cogombre (4)	Salmó al forn amb llimona i anet (4)			
Fruïta	Fruïta			
I per sopar: Espinacs saltejats amb panses/Croquetes de pollastre/ Fruïta				

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llentilles...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són produïdes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana:
 Primera setmana 516,3 Kcal, HC 52 g, Lip 25,6 g, Prot 21,2 g –
 Segona setmana 510,6 Kcal, HC 45,8 g, Lip 29,2 g, Prot 19,3 g –
 Tercera setmana 509,8 Kcal, HC 50,4 g, Lip 24,8 g, Prot 22,7 g –
 Quarta setmana 492,7 Kcal, HC 50,2 g, Lip 25,8 g, Prot 18,2 g –
 Cinquena setmana 544 Kcal, HC57,5 g, Lip 25,8 g, Prot 25,5 g –

MENÚ VALORAT I APROVAT PER:

alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL CIF: B65306540
 Dietistes-Nutricionistes col·legiats per CODINUCAT*
 Els menús són susceptibles de canvis per necessitats del servei o el mercat. Aquest document és propietat d'alimenta't, Institut d'Educació Nutricional SL. Col. Núm CAT00386





MENÚ S. COLESTEROL MAIG 2016

MENÚ S. COLESTEROL MAIG 2016				
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Arròs amb verdures	Amanida de pasta (pit de gall d'indi, formatge fresc i pinya) (1)(15)	Minestra de verdures	Empedrat de mongetes (tomàquet i ou dur) sense tonyina (3)	Crema tèbia de verdures (7)
Botifarra de porc enciam i cogombre (1)(15)	Pollastre a la llimona amb tomàquet amanit (15)	Estofat de gall d'indi amb cuscús (1)(15)	Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives (15)	Truita de patata i carbassó amb enciam i blat de moro (3)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic (7)
I per a sopar: Gaspatxo amb lluç al forn amb enciam i cogombre/Fruita	I per a sopar: Mongeta verda amb patata/ Ou dur amb verdures	I per a sopar: Macarrons amb verdures i gambetes/làctic	I per a sopar: Crema de carbassa amb truita de carbassa fruita	I per a sopar: saltejat d'espàrrecs i bolets / Salmó al forn amb patates/Fruita
9	10	11	12	13
Mongeta verda amb patata	Llenties saltejades amb pernil (15)	Amanida de patata	Fideus a la cassola (1)(15)	Amanida d'arròs (enciam, tomàquet i blat de moro) sense tonyina
Truita de carbassó i ceba amb pastanaga ratllada (3)	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tomàquet (4)	Pernillets de pollastre al forn amb una muntanyeta d'arròs (15)	Caella al forn amb tomàquet amanit (4)	Bistec de vedella a la planxa amb patata bullida (15)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic desnatat (7)
I per a sopar: Macarrons amb verdures i tires de salmó/Fruita	I per a sopar: Crema de carbassó amb truita francesa amb tomàquet amanit/Fruita	I per a sopar: espinacs al vapor/ous escalfats amb arròs / Fruita	I per a sopar: Menestra de verdures amb pollastre al curry / Làctic	I per a sopar: Fajitas de pollastre i verdures/ Fruita
16	17	18	19	20
FESTA	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de cigrons (arròs i tomàquet)	Bròquil i coliflor amb patata	Macarrons amb oli i orènga (1)
	Broquetes de gall d'indi amb enciam i tomàquet (15)	Pit de pollastre amb enciam i pastanaga (1)(15)	Filet de lluç a la planxa amb enciam i olives (1)(3)(4)	Calamar a la planxa amb tomàquet amanit (4)
	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic desnatat (7)
	I per a sopar: Bròquil i coliflor al vapor/Sardines al forn amb patates /Fruita	I per a sopar: Macarrons integrals amb gambetes i tonyina/Làctic	I per a sopar: Amanida amb fruits secs i truita de patates/ Macedonia	I per a sopar: Amanida variada/Torrada de pernil i formatge/Fruita
23	24	25	26	27
Mongeta verda saltejada amb patata	Espagueti napolitana (1)	Amanida de llenties (tomàquet, pebrot i olives)	Arròs amb tomàquet	Espinacs amb patata saltejats amb panses
Truita de verdures amb enciam i cogombre (3)	Bacallà al forn amb enciam i pastanaga (4)	Llom de de porc amb enciam i tomàquet (1)(15)	Hamburguesa de peix blanc amb patates saltejades amb all i julivert (1)(3)(4)	Bistec de vedella amb xampinyons (1)(15)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Làctic desnatat (7)
I per a sopar: Arròs integral amb carbassó/Verat al forn amb amida/Fruita	I per a sopar: Crema de carbassó/Llom de porc al forn amb xampinyons/ Fruita	I per a sopar: Minestra de verdures/Salmó al forn amb ceba i patata/Fruita	I per a sopar: Mongeta verda saltejada ceba, pastanaga i sínia amb arròs integral/ Fruita	I per a sopar: pizza vegetal/Làctic
30	31			
Amanida de pasta (1)	Arròs amb verdures			
Calamars a la planxa amb enciam i cogombre (4)	Salmó al forn amb llimona i anet (4)			
Fruita	Fruita			
I per a sopar: Espinacs saltejats amb panses/Croquetes de pollastre/ Fruita	I per a sopar: Crema de carbassó/Lluç enfornat amb patata al caliu/ Fruita			

*Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituïnt els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són produïdes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Valors nutricionals del menú migdia/setmana:
 Primera setmana 516,3 Kcal, HC 52 g, Lip 25,6 g, Prot 21,2 g –
 Segona setmana 510,6 Kcal, HC 45,8 g, Lip 29,2 g, Prot 19,3 g –
 Tercera setmana 509,8 Kcal, HC 50,4 g, Lip 24,8 g, Prot 22,7 g –
 Quarta setmana 492,7 Kcal, HC 50,2 g, Lip 25,8 g, Prot 18,2 g –
 Cinquena setmana 544 Kcal, HC57,5 g, Lip 25,8 g, Prot 25,5 g –

MENÚ VALORAT I APROVAT PER:

alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL CIF: B65306540
 Dietistes-Nutricionistes col·legiats per CODINUCAT*

Els menús són susceptibles de canvis per necessitats del servei o el mercat. Aquest document és propietat d'alimenta't, Institut d'Educació Nutricional SL, Col. Núm CAT00386

