



Menú de Casal Juny - Juliol 2023



Dilluns

26

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa mixta al forn
fruita

Dimarts

27

Macarrons carbonara
Lluç al forn amb all i julivert
amanida variada
fruita

Dimecres

28

Mongeta perona i patata
Trita amb pernil dolç
"enciam, cogombre
i tomàquet"
fruita

Dijous

29

Llenties estofades
amb verdures
Fingers de pollastre
"enciam, pastanaga i olives"
fruita de temporada

Divendres

30

Verdura variada: pastanaga,
patata, mongeta tendra,
pèsols amb tonyina
Anelles toves de calamar
amb salseta
gelat

Pa integral un cop a la setmana



Al·lèrgies i intoleràncies

Al·lèrgia a l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates.

Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.

Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.

Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.

Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.

Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.

Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per a cuinar és de gira-sol alt oleic.

A la programació de menús **no carn** els primers plats s'adaptaran i als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc, o blau.

Salses i sofregits



Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.

Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.

Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.

Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.

Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli, sal i herbes provençals.

Salsa pesto: alfàbrega, orenga, pebre blanc, sal i oli d'oliva verge i broquil.

Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli de gira-sol, pèsols, julivert i sal.

Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.

Salsa jardineria: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli de gira-sol, aigua, tomàquet, espècies i sal.

Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva

Salsa de ceps: oli de gira-sol, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.

M^oCarmen Àvila

Dietista-Nutricionista

Colegiada Núm. CAT001011

www.elmenudelpetit.es

Programació de Dietes Setmanals

Pasta bullida, truita francesa i fruita

Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita

Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita

Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita

Arròs bullit, peix blanc a la planxa i fruita



Proposta de sopars de Casal Juny - Juliol 2023



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

26



27



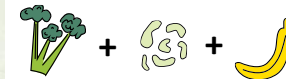
28



29



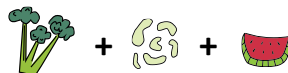
30



3



4



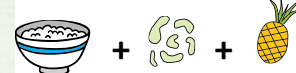
5



6



7



10



11



12



13



14



17



18



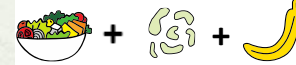
19



20



21



24



25



26



27



28



Grups d'aliments



Verdures:



Hortalisses:



Llegums:



Peixos:



Carns:



Fruites:



Pastes, arrossos i patates: preferentment integrals



Ou:



Làctics:

Recomanacions

Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments: verdures i hortalisses, farinacis, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua

Bon profit!