



M<sup>a</sup> Carmen Àvila  
Dietista-Nutricionista  
Col·legiada Núm. CAT001011

## PROGRAMACIÓ DE MENÚS CORRESPONENT AL MES DE MAIG 2016

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|---|--|--|---|---|
| 2   | 3  | 4  | 5   | 6   |
| <b>FESTA</b>  | Arròs tres delícies<br>"pernil dolç, truita,<br>pèsols"<br>"Pinxits" de gall dindi<br>rostitos i amanida variada<br>fruita | Mongetes seques<br>saltejades amb all<br>i julivert<br>Ous amb beixamel<br>amb amanida variada<br>fruita             | Brou de carn amb pasta<br>Pollastre al forn<br>amb xips<br>*fruita de temporada   | Verdura del temps<br>Mandonguilles de lluç<br>amb salseta<br>iogurt de macedònia  |
| 9   | 10   | 11   | 12  | 13  |
| Arròs amb salseta<br>de tomàquet<br>Truita de patates<br>amb amanida variada<br>variada<br>fruita     | Pèsols saltejats<br>amb pernil<br>Nuggets de pollastre<br>amb amanida variada<br>fruita                                    | Fideuà de la casa<br>Bombó de lluç al forn<br>amb salsa verda<br>gelat   | Cigrons de l'àvia<br>"tomàquet i bacó"<br>Tall de llom sajonia<br>a la planxa amb<br>amanida<br>*fruita de temporada  | Brou de peix "rap i lluç"<br>amb pasta de pinyol<br>Hamburgueses mixtes al<br>forn amb salseta de carn<br>fruita                |
| 16  | 17   | 18   | 19  | 20  |
| <b>FESTA</b>  | Brou de pollastre<br>amb pasta de pistons<br>Bacallà a la llauna<br>(forn)<br>fruita                                       | Macarrons amb<br>salsa carbonara<br>Truita de carbassó<br>amb amanida variada<br>fruita                              | Vichyssoise tèbia<br>"crema de *porros"<br>Salsitxes de porc al<br>forn amb amanida<br>variada<br>*fruita de temporada  | Mongetes seques<br>saltejades amb all<br>i julivert<br>"Bocaditos de rossada"<br>amb amanida variada<br>iogurt natural ensucrat |
| 23  | 24   | 25   | 26  | 27  |
| Verdura del temps<br>saltejada amb pernil<br>Pollastre al fungi<br>"al forn amb xampinyons"<br>fruita | Espaguetis al pesto<br>"alfàbrega, nous, all<br>i oli d'oliva"<br>Truita francesa<br>amb amanida variada<br>fruita         | Amanida d'arròs<br>"olives, pernil dolç, blat<br>de moro"<br>Daus de carn de vedella<br>rostita amb patates<br>gelat | <b><u>DIA DE LA<br/>PROTEÏNA VEGETAL</u></b><br>Llenties amb sofregit<br>de *verdures<br>Croquetes de minestra<br>amb amanida variada<br>*fruita de temporada | Brou de verdures<br>amb pasta meravella<br>Pizza de pernil dolç<br>fruita   |
| 30  | 31   |  |   |   |
| Mongeta perona<br>amb patates<br>Escalopa a la milanesa<br>amb amanida variada<br>fruita              | Macarrons bolonyesa<br>Castanyola al forn<br>amb salsa<br>fruita   |  |   |   |
| <b>PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS</b>  |  |  |   |   |
| Pasta bullida, pernil dolç<br>planxa i fruita   | Arròs bullit, pit pollastre a<br>la planxa i fruita  | Patates i pastanaga bullida<br>i lluç al forn i fruita   | Pasta bullida, pernil dolç<br>planxa i fruita   | Arròs bullit, pit pollastre a<br>la planxa i fruita   |

Al·lèrgies al ou: La truita es substituirà per, truita de maicena, llet i patates.

Intolerància a la lactosa: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Celíaquia: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Al·lèrgia al peix: es substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per amanir és d'oliva verge.

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

Al·lèrgia a les llegums: es substituirà per patates.

Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat.

Menús no porc: Es substituirà per pollastre.

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

\*Producte de temporada - Tots nostres menús estan elaborats amb productes de proximitat -properament a pàgina web.

El menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14 08840 Viladecans - tel. 93 637 7850 - fax 93 659 3262

[info@elmenudelpetit.es](mailto:info@elmenudelpetit.es) - [www.elmenudelpetit.es](http://www.elmenudelpetit.es)



## PROPOSTA DE SOPARS DE MAIG 2016

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|--|--|--|
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| <b>FESTA</b>   | Sopa de carn amb fideus<br>Bunyols de bacallà<br>amb enciam i blat de moro<br>Làctic/fruïta                            | Pastís fred de puré de<br>patates<br>Sardines al forn<br>amb llimona<br>Làctic/fruïta            | Crema d'espàrrecs<br>Hamburguesa vegetal<br>amb pastanaga ratllada<br>Làctic/fruïta                        | Quinoa con verdures<br>"Fajites" de gall dindi amb<br>pebrots i ceba i tomàquet<br>Làctic/fruïta |
| 9  | 10   | 11   | 12   | 13   |
| Hummus amb bastonets de<br>d'hortalisses<br>Popets a la planxa<br>Làctic/fruïta  | Tortel·linis farcits de<br>formatge amb salsa de<br>verdures<br>Llom al forn amb salsa de<br>mostassa<br>Làctic/fruïta | Empedrat d'arròs<br>amb cigrons<br>Aletes de pollastre<br>amb pastanaga amanida<br>Làctic/fruïta | Cuscús de verdures<br>Escalopa de vedella<br>amb tomàquet amanit<br>Làctic/fruïta                          | Gaspatxo amb rostes<br>Salmó al forn amb alfàbrega<br>i olives negres<br>Làctic/fruïta           |
| 16   | 17   | 18   | 19   | 20   |
| <b>FESTA</b>   | Arròs amb verdures<br>Truïta camperina<br>"pebrots, ceba i carbassó"<br>Làctic/fruïta                                  | Crema d'espínacs<br>amb rostes<br>Pollastre rostit amb pinya<br>Làctic/fruïta                    | Amanida amb pollastre,<br>poma i crostons<br>Torrada amb tonyina<br>i tomàquet a rodanxes<br>Làctic/fruïta | Rollets de primavera<br>Llom a la planxa amb<br>carbassa a la planxa<br>Làctic/fruïta            |
| 23   | 24   | 25   | 26   | 27   |
| Amanida de cigrons<br>Ou ferrat amb patates<br>Làctic/fruïta   | Crema freda de pèsols<br>Llenguado a la planxa<br>Làctic/fruïta  | Bledes amb panses<br>i pinyols<br>Pollastre arrebossat<br>amb corn flakes<br>Làctic/fruïta       | Arròs al curri amb panses<br>Truïta de verdures<br>amb pastanaga ratllada<br>Làctic/fruïta                 | Carxofa al forn<br>Entrepà de xapatata amb<br>roast beef amb formatge<br>i ruca<br>Làctic/fruïta |
| 30   | 31   |  |  |  |
| Amanida mezclum amb<br>fruits secs, alvocat i<br>tomàquets cherry<br>Lluç a la papillota<br>"pastanaga, ceba"<br>Làctic/fruïta | Canelons d'espínacs<br>Ous remenats amb pernil<br>i tomàquet amanit<br>Làctic/fruïta                                   |  |  |  |

### Composició dels nostres sofregits i salses:

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 verdureta: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal, oli d'oliva.

Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal, 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: pinyons, nous, alfàbrega, alls, sal, oli d'oliva verge i sal.

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

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

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

\*Producte de temporada - Tots els nostres menús estan elaborats amb productes de proximitat -properament a pàgina web.

El menú del Petit, S.l.l. C/ Canonge Doctor Auguet, 14 08840 Viladecans - tel. 93 637 7850 - Fax 93 659 32 62

[info@elmenudelpetit.es](mailto:info@elmenudelpetit.es) - [www.elmenudelpetit.es](http://www.elmenudelpetit.es)