menjador PALLEROLA

MAIG 25

Regne Unit

				1 maig	**2 maig**
SETMANA 1				**FESTIU**	**FESTIU**
	5 maig	**6 maig**	**7 maig**	**8 maig**	**9 maig**
SETMANA 2	Carrot soup with ham (5) Chicken wings marinated in spiced sauce with diced tomatoes, corn and olives. Fresh fruit	Empedrat de mongetes amb ceba tendra, pastanaga, cogombre i olives Truita de formatge amb enciams variats (1,3) Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet casolana Seitons arrebossats al forn amb enciam, dauets de pebrot i pastanaga ratllada (2,3,4) Fruita	Amanida de tomàquet, alfabrega, olives negres Fideuà amb daus de calamars (2,4) Crema catalana (1)	Patates i espinacs amb cruixent de pa (2) Cigrons amb verdures Fruita
	12 maig	**13 maig**	**14 maig**	**15 maig**	**16 maig**
SETMANA 3	Macarrons integrals a la napolitana (1,2) Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga ratllada (3) Fruita	Zucchini cream soup Fish and chips with salad (2,3,4) Fresh fruit	Mongetes seques amb picada d'all i julivert Gall d'indi amb ceba i pastanaga Iogurt (1)	Mongeta tendra i patata Llenties amb verdures i daus de carn magra Fruita	Rissoto de formatges (1) Contracuixa de pollastre amb enciams variats, cogombre i olives Fruita
	19 maig	**20 maig**	**21 maig**	**22 maig**	**23 maig**
SETMANA 4	Cuscús amb verdures (2) Costella de llom al forn amb amanida variada Iogurt (1)	Empedrat de cigrons Rap al forn amb verdures (4) Fruita	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, ravenets, olives i blat de moro) Truita d'espinacs amb daus de tomàquet (3) Fruita	Vegetable cream soup Bangers and mash Fresh fruit	Amanida camperola amb patata, pebrot vermell, olives, tomàquet i blat de moro Llenties amb verdures Fruita
	26 maig	**27 maig**	**28 maig**	**29 maig**	**30 maig**
SETMANA 5	Arròs amb verdures saltades Truita de carbassó amb tomàquet i pastanaga ratllada) (3) Fruita	Crema de verdures de temporada Mandonguilles amb salsa de tomàquet casolana i pèsols (1,2,3) Iogurt (1)	Ensalada russa (maionesa opcional: (3,4)) Pollastre al forn amb ceba Fruita	Mongetes seques amb verdures Salmó al forn amb amanida variada (4) Fruita	Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives, cogombre i enciam (2) Croquetes d'espinacs (1,2) Fruita

(1) LÀCTIC
(2) GLUTEN
(3) OU
(4) PEIX / CRUSTACIS / MARISC
(5) SULFITS
(6) FRUITS SECS
(7) SOJA I DERIVATS
* OSSOS CARN

Eulàlia Zaragoza
Dietista
Núm. Assoc. 347
IONA NUTRICIÓ

menjador PALLEROLA

MAIG 25 menú sense carn

Regne Unit

				1 maig	**2 maig**
SETMANA 1				**FESTIU**	**FESTIU**
	5 maig	**6 maig**	**7 maig**	**8 maig**	**9 maig**
SETMANA 2	Carrot soup Salmon marinated in spiced sauce with diced tomatoes, corn and olives (4) Fresh fruit	Empedrat de mongetes amb ceba tendra, pastanaga, cogombre i olives Truita de formatge amb enciams variats (1,3) Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana Seitons arrebossats al forn amb enciam, dauets de pebrot i pastanaga ratllada (2,3,4) Fruita	Amanida de tomàquet, alfabrega, olives negres Fideuà amb daus de calamars (2,4) Crema catalana (1)	Patates i espinacs amb cruixent de pa (2) Cigrons amb verdures Fruita
	12 maig	**13 maig**	**14 maig**	**15 maig**	**16 maig**
SETMANA 3	Macarrons integrals a la napolitana (1,2) Truita d'espàrrecs amb enciam i pastanaga ratllada (3) Fruita	Zucchini cream soup Fish and chips with salad (2,3,4) Fresh fruit	Mongetes seques amb picada d'all i julivert Truita amb ceba i pastanaga (3) Iogurt (1)	Mongeta tendra i patata Llenties amb verdures Fruita	Rissoto de formatges (1) Hamburguesa de peix amb enciams variats, cogombre i olives (4) Fruita
	19 maig	**20 maig**	**21 maig**	**22 maig**	**23 maig**
SETMANA 4	Cuscús amb verdures (2) Truita de formatge amb amanida variada (1,3) Iogurt (1)	Empedrat de cigrons Rap al forn amb verdures (4) Fruita	Amanida d'arròs (enciam, pastanaga, ravenets, olives i blat de moro) Truita d'espinacs amb daus de tomàquet (3) Fruita	Vegetable cream soup Bonito empanada and mash (1,2,3,4) Fresh fruit	Amanida camperola amb patata, pebrot vermell, olives, tomàquet i blat de moro Llenties amb verdures Fruita
	26 maig	**27 maig**	**28 maig**	**29 maig**	**30 maig**
SETMANA 5	Arròs amb verdures saltades Truita de carbassó amb tomàquet i pastanaga ratllada) (3) Fruita	Crema de verdures de temporada Mandonguilles de peix amb salsa de tomàquet casolana i pèsols (1,2,3,4) Iogurt (1)	Ensalada russa (maionesa opcional: (3)) Cigrons amb picada d'all i julivert Fruita	Mongetes seques amb verdures Salmó al forn amb amanida variada (4) Fruita	Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro, olives, cogombre i enciam (2) Croquetes d'espinacs (1,2) Fruita

(1) LÀCTIC
(2) GLUTEN
(3) OU
(4) PEIX / CRUSTACIS / MARISC
(5) SULFITS
(6) FRUITS SECS
(7) SOJA I DERIVATS
* OSSOS CARN

Eulàlia Zaragoza
Dietista
Núm. Assoc. 347
IONA NUTRICIO

menjador PALLEROLA

MAIG 25

PROPOSTA DE SOPARS

				1 maig	**2 maig**
SETMANA 1				**FESTIU**	**FESTIU**
	5 maig	**6 maig**	**7 maig**	**8 maig**	**9 maig**
SETMANA 2	Sopa de pistons Broquetes de lluç amb tomàquet cirerol i pebrot Fruita	Minestra de verdures Filet de vedella amb daus de tomàquet amanit Fruita	Wok de verdures (ceba, all, pastanaga, carbassó, pebrot) amb tires de gall d'indi Fruita	Crema de carbassó Truita de xampinyons i alls tendres Fruita	Amanida variada Espirals de pasta amb formatge i salmó esmicolat Fruita
	12 maig	**13 maig**	**14 maig**	**15 maig**	**16 maig**
SETMANA 3	Pèsols amb pernil salat Pollastre amb llesques de carbassó Fruita	Amanida de quinoa amb olives, blat de moro, ceba tendra, ravanets i pastanaga, fruits secs i formatge Fruita	Crema de porros Arròs amb salsa de tomàquet casolana i ou a la planxa. Fruita	Brocoli amb beixamel Torrada de pa amb tomàquet i seitó confitat. Fruita	Espinacs saltats amb panses i fruits secs Pizza casolana amb formatge i verdures Fruita
	19 maig	**20 maig**	**21 maig**	**22 maig**	**23 maig**
SETMANA 4	Sopa de fideus i verdures Truita de patata i ceba Fruita	Amanida de ruca, tomàquet cirerol i blat de moro Torrada amb escalivada i pollastre a la planxa Fruita	Puré de pastanaga amb rostes de pernil Sardines al forn amb salsa de tomàquet i picada de fruits secs Fruita	Canonges tomàquet, olives, ceba tendra, formatge amb hummus de cigró i crostons de pa cruixent i bastonets de pastanaga Fruita	Crema de verdures de temporada Remenat de bolets Fruita
	26 maig	**27 maig**	**28 maig**	**29 maig**	**30 maig**
SETMANA 5	Amanida de fesolets amb daus de tomàquet i ceba tendra, blat de moro, olives i verat Fruita	Albergínia gratinada Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga ratllada Fruita	Arròs 3 delícies casolà (arròs, pastanaga, pèsols, daus de truita i ceba) Fruita	Amanida variada de tomàquet, orenga i daus de formatge Gall d'indi amb pebrot escalivat Fruita	Saltat de verdura de temporada cruixent Falafels amb salsa tzatziki amb amanida variada Fruita

Adapteu les propostes segons necessitats i, si s'escau, en cas d'intol·lerància o al·lergia a algun aliment

Eulàlia Zaragoza
Dietista
Núm. Assoc. 347
IONA NUTRICIÓ