



# MAIG 2023 sense fruits secs



| Dilluns 1                                      | Dimarts 2                                             | Dimecres 3                                                      | Dijous 4                                                                        | Divendres 5                                            |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                |                                                       | Cigrons a la catalana                                           | Coliflor bullida amb patata                                                     | Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives) |
| <b>FESTIU</b>                                  | <b>FESTIU</b>                                         | Filet de salmó al forn amb enciam i tiges d'espàrrec            | Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó) | Ous al plat amb sofregit de tomàquet                   |
|                                                |                                                       | Fruita de temporada                                             | logurt natural                                                                  | Fruita de temporada                                    |
| Dilluns 8                                      | Dimarts 9                                             | Dimecres 10                                                     | Dijous 11                                                                       | Divendres 12                                           |
| Crema de carbassa                              | Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives | <b>Pasta al pesto sense fruits secs</b>                         | Salmorejo                                                                       | Amanida de patata                                      |
| Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa | Mongetes blanques saltades                            | Truita francesa amb enciam i pastanaga                          | Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i cebra                | Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet         |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                             | logurt natural                                                                  | Fruita de temporada                                    |
| Dilluns 15                                     | Dimarts 16 Dia int.del Celíac                         | Dimecres 17                                                     | Dijous 18                                                                       | Divendres 19                                           |
| Llenties amanides amb vinagreta                | Menestra de verdures                                  | Crema tèvia de porros amb daus de pernil                        | Amanida completa amb tonyina i olives                                           | Arròs amb salsa de samfaina                            |
| Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa     | Estofat de vedella amb xampinyons                     | Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, cebra i cigronets) | Truita de patata i cebra amb enciam i pastanaga                                 | Seitons al forn amb enciam i blat de moro              |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                   | logurt natural                                                  | logurt natural                                                                  | Fruita de temporada                                    |
| Dilluns 22                                     | Dimarts 23                                            | Dimecres 24                                                     | Dijous 25                                                                       | Divendres 26                                           |
|                                                | Carxofes saltades amb pernil                          | Amanida d'arròs                                                 | Hummus de cigrons                                                               | Espinacs bullits amb patata                            |
| <b>FESTIU</b>                                  | Truita de patata i carbassó amb enciam i olives       | Gall al forn amb enciam i blat de moro                          | Estofat de porc amb verduretes i daus de patata                                 | Pollastre al forn amb enciam i tomàquet                |
|                                                | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                             | logurt natural                                                                  | Fruita de temporada                                    |
| Dilluns 29                                     | Dimarts 30                                            | Dimecres 31 Jornada Sostenible                                  | Dijous                                                                          | Divendres                                              |
| Sopa vegetal amb galets                        | Vichyssoise/Crema de porros                           | <b>Amanida completa</b>                                         |                                                                                 |                                                        |
| Estofat de gall dindi amb verdures i patata    | Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur               | <b>No-Pasta a la carbonara vegetal sense fruits secs</b>        |                                                                                 |                                                        |
| Fruita de temporada                            | Fruita de temporada                                   | <b>Postre especial sense fruits secs</b>                        |                                                                                 |                                                        |



**Verdures  
crues/cuïtes:**  
a cada àpat



**Carn blanca:**  
1-3 cops / setmana



**Cereals, pasta,  
arròs:**  
a cada àpat



**Carn vermella:**  
1 cop / setmana



**Llegums:**  
1-3 cops / setmana



**Peixos:**  
1-2 cops / setmana



**Ous:**  
1-2 cops / setmana



**Làctics:**  
1 cop / setmana



**Oli d'oliva :**  
a cada àpat



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

**Aigua:**  
6-8 gots / dia