



Associació de Parens del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – MAIG 2014

Setmana 1 5-9 Maig	Estàndard	LLEGUM	PEIX /MARISC	POLLASTRE	VEDELLA	TOMÀQUET	PASTANAGA / API	FRUITA
DILLUNS	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Bròquil amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de bou amb carbassó al forn logurt
DIMARTS	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs sense tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Pit de pollastre amb crema de ceba logurt
DIMECRES	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera sense llegum Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera Fruita	Puré de patata Estofada de porc a la jardinera Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera sense pastanaga Fruita	Puré de patata Vedella estofada a la jardinera logurt
DIJOUS	Amanida: enciam, olives, remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam, olives remolatxa, blat de moro, Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida : enciam remolatxa, olives, blat Moro Fideu a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam, Olives, remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam olives , remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam olives , remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam olives , remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella Fruita	Amanida: enciam olives , remolatxa, blat de moro Fideus a la cassola amb costella logurt
DIVENDRES	Llenties guisades Peix al forn amb samfaina Gelatina	Patates guisades Peix al forn amb samfaina Fruita o iogurt	Llenties guisades Salsitxa amb samfaina Gelatina	Llenties guisades peix al forn amb samfaina Gelatina	Llenties guisades peix al forn amb samfaina Gelatina	Llenties guisades peix al forn amb samfaina sense tomàquet Gelatina	Llenties guisades Sense pastanaga Peix al forn amb Samfaina Gelatina	Llenties guisades Peix al forn amb Samfaina logurt

Menú Estàndard és: sense gluten, sense lactosa ni llet, sense ou i sense fruits secs.

C/ de la Parròquia s/n Escaldes- Engordany Tel/Fax: 860 330 E-mail: apacef@andorra.ad

Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada



Associació de Parens del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – MAIG 2014

Setmana 2 12-16 Maig	Estàndard	LLEGUM	PEIX /MARISC	POLLASTRE	VEDELLA	TOMÀQUET	PASTANAGA / API	FRUITA
DILLUNS	Amanida: tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: Tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: Tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: enciam i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc Fruita	Amanida: Tomàquet i olives Mandonguilles amb arròs blanc logurt
DIMARTS	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, sense tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt	Amanida: enciam, blat de moro, tonyina Espaguetis amb pernil dolç logurt
DIMECRES	Crema de verdures Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures s/ mongeta verda Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures s/pastanaga Botifarra amb patates Fruita	Crema de verdures Botifarra amb patates logurt
DIJOUS	Sopa de pasta Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta Pollastre rostit amb xampinyons Fruita o logurt	Sopa de pasta Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta s/aus Hamburguesa de bou amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta s/vedella Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta s/api ni pastanaga Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina	Sopa de pasta Pollastre rostit amb xampinyons Gelatina
DIVENDRES	Cigrons guisats Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Patates estofades Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats llom arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats Peix arrebossat amb tomàquet al forn Fruita	Cigrons guisats Peix arrebossat amb pastanagues baby logurt

C/ de la Parròquia s/n Escaldes- Engordany Tel/Fax: 860 330 E-mail: apacef@andorra.ad

Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada



Associació de Parens del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – MAIG 2014

Menú Estàndard és: sense gluten, sense lactosa ni llet, sense ou i sense fruits secs

Setmana 3 19-23 Maig	Estàndard	LLEGUM	PEIX /MARISC	POLLASTRE	VEDELLA	TOMÀQUET	PASTANAGA / API	FRUITA
DILLUNS	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Fruita o logurt	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina	Gratin Dauphinois Estofat de bou amb xampinyons Gelatina
DIMARTS	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa (carn de porc) Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa blat de moro Macarrons bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, remolatxa i blat de moro Macarrons bolonyesa logurt
DIMECRES	Llenties amb patata Llom amb samfaina Fruita	Patates estofades Llom amb samfaina Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina s/ tomàquet Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina Fruita	Llenties amb patata Llom amb samfaina logurt
DIJOUS	Amanida d'arròs: enciam, pastanaga, blat de moro, olives, pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Salsitxa amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs sense pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit Fruita	Amanida d'arròs: pastanaga, blat de moro, olives i pernil dolç Gall dindi amb pebrot fregit logurt
DIVENDRES	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Pollastre amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt	Crema de carabassó Peix al forn amb patates logurt

C/ de la Parròquia s/n Escaldes- Engordany Tel/Fax: 860 330 E-mail: apacef@andorra.ad

Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada



Associació de Parens del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – MAIG 2014

menú Estàndard és: sense gluten, sense lactosa ni llet, sense ou i sense fruits secs.

Setmana 4 26-30 Maig	Estàndard	LLEGUM	PEIX /MARISC	POLLASTRE	VEDELLA	TOMÀQUET	PASTANAGA / API	FRUITA
DILLUNS	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col s/ bacó Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita	Trinxat de col Corder al forn amb tomàquet al forn Fruita
DIMARTS	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt	Patates estofades Llom amb pastanaga logurt	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt	Mongetes estofades Llom amb xampinyons logurt	Mongetes estofades Llom amb pastanaga logurt
DIMECRES	Amanida: Enciam, tomàquet, pastanaga Fricandó amb patates Fruita	Amanida: enciam, tomàquet i pastanaga Fricandó amb patates Fruita	Amanida: enciam, tomàquet i pastanaga Fricandó amb patates Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet i pastanaga Fricandó amb patates Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet i pastanaga Hamburguesa de bou amb patates Fruita	Amanida: enciam i pastanaga, s/ tomàquet Fricandó amb patates Fruita	Amanida: Enciam i tomàquet, s/ pastanaga Fricandó amb patates Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet i pastanaga Fricandó amb patates logurt
DIJOUS	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Llom amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis s/ tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba Fruita	Espaguetis amb tomàquet Filet de pollastre amb crema de ceba logurt
DIVENDRES	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Paella de peix Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Fruita o logurt	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella amb costella Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Gelatina	Amanida: Enciam, remolatxa, olives i pernil dolç Paella de peix Gelatina

C/ de la Parròquia s/n Escaldes- Engordany Tel/Fax: 860 330 E-mail: apacef@andorra.ad

Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada



A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – MAIG 2014

Menú Estàndard és: sense gluten, sense lactosa ni llet, sense ou i sense fruits secs.

C/ de la Parròquia s/n Escaldes- Engordany Tel/Fax: 860 330 E-mail: apacef@andorra.ad

Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada

Tots els plats del menú de la cuina centralitzada són:

-Sense lactosa i sense proteïna de la llet de vaca

***Excepte en el cas de les postres envasades individualment, que s'ofereix en funció de l'al·lèrgia o intolerància, IOGURT NATURAL O DE SOJA.**

****Els al·lèrgics a la proteïna de la llet de vaca + llegums de postres és donarà FRUITA.**

-Sense gluten

*****Excepte la pasta que per als no celíacs i no al·lèrgics a l'ou s'utilitza amb gluten i traces d'ou.**

-Sense fruits secs.

-Per a la resta d'al·lèrgens (llegums, peix, marisc, aus, vedella, fruita, tomàquet, pastanaga i api) és parteix del menú estàndard, i s'elimina o canvia un ingredient concret o és substitueix per un altre plat, intentant mantenir l'equilibri i varietat nutricional.

Pels al·lèrgics a l'ou s'utilitzarà pasta sense gluten i sense ou, i per fregir o arrebossar farina sense gluten i oli d'oliva.

GLUTEN	LACTOSA I LLET	OU	PEIX	MARISC	POLLASTRE	VEDELLA	TOMÀQUET	PASTANGA I API	LLEGUM	FRUITA
--------	-------------------	----	------	--------	-----------	---------	----------	-------------------	--------	--------

Cada al·lèrgia / intolerància esta definida per un color de la graella i que indica l'aliment / ingredient/ plat que pot menjar cada nen/a en funció de cada cas.