



Associació de Parens del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – FEBRER 2019

SETMANA 28 GENER-1 FEBRER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS								
DIMARTS								
DIMECRES								
DIJOUS								
DIVENDRES	Arròs amb verdures Peix a la marinera Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera Fruita o làctic	Arròs amb verdures Bou amb pastanagues baby Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera Gelatina	Arròs amb verdures Peix a la marinera (sense tomàquet) Gelatina

El 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 Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – FEBRER 2019

SETMANA 4-8 FEBRER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de carbassa Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic	Crema de pastanaga Gall dindi al forn amb patates Làctic
DIMARTS	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita	Arròs amb salsa de xampinyons Llom arrebossat amb carbassó saltat Fruita
DIMECRES	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn (porc) Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, remolatxa i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i olives Pastís de carn Làctic
DIJOUS	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Quinoa amb verdures Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita	Llenties vegetarianes Pollastre a la planxa amb crema de ceba Fruita
DIVENDRES	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb carn Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, sense espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina Compota	Amanida: enciam, blat de moro, espàrrecs i pernil dolç Macarrons amb tonyina s/tomàquet Compota

El 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 Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – FEBRER 2019

SETMANA 11-15 FEBRER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat s/bacó Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de porc amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Trinxat Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic
DIMARTS	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de gall dindi amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb carbassó al forn Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues baby Fruita
DIMECRES	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola s/vedella ni bou Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic	Amanida : Enciam, tomàquet, remolatxa i blat de moro Arròs a la cassola Làctic
DIJOUS	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb carbassó Fruita	Pasta napolitana Pollastre al forn amb bolets Fruita	Pasta s/ tomàquet Pollastre al forn amb bolets Fruita
DIVENDRES	Cigrons guisats Peix amb samfaina Fruita	Patates guisades Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Llom amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Peix amb samfaina s/tomàquet Fruita

El 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 - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – FEBRER 2019

SETMANA 18-22 FEBRER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata o Crema de verdures Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet Làctic	Mongeta amb patata Salsitxa amb tomàquet natural Làctic
DIMARTS	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i pernil Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola s/ vedella ni bou Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, remolatxa i sardinetes Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Fideus a la cassola Fruita
DIMECRES	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Sopa de pasta Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita	Llenties guisades Pollastre planxa amb daus de carbassó Fruita
DIJOUS	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de porc amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic	Tomàquet i blat de moro Fricandó de vedella amb patates Làctic
DIVENDRES	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat i pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Llom arrebossat amb pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat i pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i xampinyons Fruita	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat i pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat i pastanagues Fruita	Arròs sense tomàquet Peix arrebossat i pastanagues Fruita

El 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...) 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	VARIS ALIMENTS CONCRETS	VARIS ALIMENTS CONCRETS	LLEGUM	FRUITA
--------	-------------------	----	------	--------	-----------	---------	-------------------------------	-------------------------------	--------	--------



Associació de Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – FEBRER 2019

El 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