



Associació de Parcs del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – ABRIL 2019

SETMANA 1-5 ABRIL	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb carbassó i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic	Sopa de galets Salsitxa a la planxa amb xampinyons i daus de patata Làctic
DIMARTS	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Patates guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb carbassó Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita	Llenties guisades Gall dindi al forn amb pastanagues Fruita
DIMECRES	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola s/vedella ni bou Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i olives Arròs a la cassola Fruita
DIJOUS	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de porc amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic	Coliflor i patata Hamburguesa de bou amb tomàquet al forn Làctic
DIVENDRES	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de carn Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, s/pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, s/espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, espàrrecs, olives i pernil salat Macarrons de tonyina 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 Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – ABRIL 2019

SETMANA 8-12 ABRIL	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic	Crema de carbassa Llibrets de pernil amb tomàquets cirerol Làctic
DIMARTS	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, s/sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa s/vedella ni bou Fruita	Amanida: enciam, s/pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita	Amanida: enciam, pastanaga, sardinetes i blat de moro Pasta bolonyesa Fruita
DIMECRES	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Quinoa amb verdures Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic	Cigrons vegetarians Pollastre al forn amb poma Làctic
DIJOUS	Arròs amb tomàquet Fricandó amb bolets Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó amb bolets Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó amb bolets Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó porc amb bolets Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó amb bolets Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó amb pastanagues Fruita	Arròs amb tomàquet Fricandó amb bolets Fruita	Arròs s/tomàquet Fricandó amb bolets Fruita
DIVENDRES	Mongeta tendra amb patata Peix amb samfaina Fruita / Postres festiu	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Cigrons guisats Gall dindi 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 – ABRIL 2019

SETMANA 15-19 ABRIL	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	SETMANA SANTA							
DIMARTS								
DIMECRES								
DIJOUS								
DIVENDRES								

SETMANA 22-26 ABRIL	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	SETMANA SANTA							
DIMARTS								
DIMECRES								
DIJOUS								
DIVENDRES								

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 - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – ABRIL 2019

SETMANA 29 ABRIL- 3 MAIG	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana Pollastre planxa amb verdures Làctic	Pasta napolitana s/tomàquet Pollastre planxa amb verdures Làctic
DIMARTS	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb quinoa Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, s/tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles s/vedella ni bou amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita	Amanida: Enciam, tomàquet, tonyina, i blat de moro Mandonguilles amb cigrons Fruita
DIMECRES	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
DIJOUS	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de ceba i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita	Crema de carbassó Llom amb crema de xampinyons i patates Fruita
DIVENDRES	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, s/pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic	Amanida catalana: Enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro, pernil dolç i salat i olives Arròs mar i muntanya Làctic

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
--------	-------------------	----	------	--------	-----------	---------	-------------------------------	-------------------------------	--------	--------



A.P.A.C.E.F - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – ABRIL 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