



Associació de Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

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

SETMANA 7-11 GENER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic	Gratin dauphonois Salsitxa amb tomàquet al forn Làctic
DIMARTS	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Quinoa amb verdures Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb pastanagues baby Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Cigrons guisats Cuixetes de pollastre al forn amb xampinyons Fruita
DIMECRES	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil / Crema de verdures Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de porc amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita	Mongeta tendra saltada amb pernil Estofat de vedella amb patates Fruita
DIJOUS	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya sense vedella ni bou Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, blat de moro i olives Arròs de muntanya Làctic
DIVENDRES	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Gall dindi arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia forn Fruita	Pasta napolitana sense tomàquet Peix arrebossat amb albergínia forn 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 Parets del Col·legi
d'Ensenyament Francès

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

SETMANA 14-18 GENER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb tomàquet al forn Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic	Crema de carbassó Llom arrebossat amb pastanagues Làctic
DIMARTS	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sense sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, sense pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, pastanaga i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic
DIMECRES	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de porc amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb tomàquet Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita sense tomàquet
DIJOUS	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic	Sopa de pasta Pollastre al forn amb verduretes Làctic
DIVENDRES	Llenties guisades Peix amb samfaina Fruita	Patates guisades Peix amb samfaina Fruita	Llenties guisades Vedella amb samfaina Fruita	Llenties guisades Peix amb samfaina Fruita	Llenties guisades Peix amb samfaina Fruita	Llenties guisades Peix amb samfaina Fruita	Llenties guisades Peix amb samfaina Fruita	Llenties guisades Peix amb samfaina sense 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 – GENER 2019

SETMANA 21-25 GENER	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra / Bròquil amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Pollastre arrebossat amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic	Mongeta tendra amb patata Vedella arrebossada amb tomàquet al forn Làctic
DIMARTS	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i pernil Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa sense vedella ni bou Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, sense espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa Compota	Amanida: enciam, olives, espàrrecs, pastanaga i tonyina Macarrons bolonyesa sense tomàquet Compota
DIMECRES	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita	Crema de porros Gall dindi al forn amb moniato Fruita
DIJOUS	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Patates estofades Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita	Mongetes estofades amb verdures Botifarra a la planxa amb crema de ceba Fruita
DIVENDRES	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de carn Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix Làctic	Tomàquet i blat de moro Arròs de peix 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



Associació de Parets del Col·legi
d'Ensenyament Francès

A.P.A.C.E.F - MENÚS CUINA CENTRALITZADA – GENER 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	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col s/bacó Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic	Trinxat de col Pollastre al forn amb poma Làctic
DIMARTS	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola sense vedella ni bou Fruita	Amanida : enciam, sense pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, sense espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita	Amanida : enciam, pastanaga, espàrrecs, blat de moro Fideus a la cassola Fruita
DIMECRES	Tomàquet i olives Mandonguilles amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles amb quinoa Compota	Tomàquet, i olives Mandonguilles amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles (porc) amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles amb cigrons Compota	Tomàquet i olives Mandonguilles amb cigrons Compota
DIJOUS	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb tomàquets "xèrries" Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic	Sopa de pasta Llibrets de llom amb xampinyons Làctic
DIVENDRES	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Bou amb pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i tomàquets "xèrries" Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa verda i pastanagues baby 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
--------	-------------------	----	------	--------	-----------	---------	-------------------------------	-------------------------------	--------	--------



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