



Associació de Parets del Col·legi
d'Ensenyament Francès

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

SETMANA 4-8 MARÇ	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL
DIMARTS	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL
DIMECRES	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita	Pasta napolitana s/tomàquet Salsitxa a la planxa amb carbassó saltat Fruita
DIJOUS	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates Làctic
DIVENDRES	Cigrons amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Quinoa amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons amb tomàquet Vedella arrebossada amb pastanagues baby Fruita	Cigrons amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons amb tomàquet Peix arrebossat amb daus d'albergínia Fruita	Cigrons amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons amb tomàquet Peix arrebossat amb pastanagues baby Fruita	Cigrons s/tomàquet Peix arrebossat amb 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



Associació de Pares del Col·legi
d'Ensenyament Francès

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

SETMANA 11-15 MARÇ	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa porc amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata s/xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic	Sopa de pasta Hamburguesa de bou amb daus de patata i xampinyons Làctic
DIMARTS	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat s/bacó Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita	Trinxat Pollastre arrebossat amb tomàquet cirerol Fruita
DIMECRES	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita	Llenties amb arròs Llom amb crema de ceba Fruita
DIJOUS	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
DIVENDRES	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Fruita o Làctic	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de carn Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Gelatina	Amanida: Enciam, s/ pastanaga , blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, blat de moro, pernil i olives Fideus de peix 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 – MARÇ 2019

SETMANA 18-22 MARÇ	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 Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic	Mongeta /Bròquil amb patata Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de pollastre amb pastanagues Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella amb carbassó Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic	Mongeta tendra amb patata Escalopa de vedella amb pastanagues Làctic
DIMARTS	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb moniato Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita	Tomàquet i blat de moro Botifarra amb mongetes Fruita
DIMECRES	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic	Amanida: enciam, tomàquet, blat de moro i sardinetes Pasta amb pernil dolç Làctic
DIJOUS	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita	Crema de carbassó Gall dindi a la planxa amb patates al forn Fruita
DIVENDRES	Arròs amb verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Pollastre al forn amb salsa samfaina Fruita	Arròs verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa samfaina Fruita	Arròs amb verdures Peix amb salsa 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 Persones del Cel·legi
d'Ensenyament Francès

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

SETMANA 25-29 MARÇ	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuïta	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES	SALSA TOMÀQUET en conserva
DILLUNS	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta	Gratin Dauphanois Llom arrebossat amb daus de carbassó Fruïta
DIMARTS	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb quinoa Làctic	Tomàquet, s/tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles s/vedella ni bou amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, tonyina i olives negres Mandonguilles amb cigrons Làctic
DIMECRES	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta	Crema de porros Pollastre al forn amb patates Fruïta
DIJOUS	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola s/vedella ni bou Làctic	Amanida catalana : enciam, s/ pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, s/espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic	Amanida catalana : enciam, pastanaga, espàrrecs, pernil dolç i salat i olives verdes Fideus a la cassola Làctic
DIVENDRES	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta	Arròs amb tomàquet Gall dindi amb pastanagues baby Fruïta	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i blat de moro Fruïta	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta	Arròs amb tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta	Arròs s/tomàquet Peix amb salsa verda i pastanagues baby Fruïta

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 – MARÇ 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