



Associació de Pares del Col·legi  
d'Ensenyament Francès

## A.P.A.C.E.F - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – NOVENBRE 2018

SETMANA 5-9 NOVENBRE	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRRECS I CARXOFA
DILLUNS	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives, ) Macarrons amb tonyina Làctic	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives) Macarrons amb tonyina Làctic	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives Macarrons amb carn Làctic	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives, Macarrons amb tonyina Làctic	Amanida catalana (enciam, tomàquet, olives, Macarrons amb tonyina Làctic	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives), Macarrons amb tonyina Làctic	Amanida catalana (enciam, pastanaga, olives, ) Macarrons amb tonyina Làctic
DIMARTS	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de pollastre amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita	Arròs amb verdures Hamburguesa de bou amb crema de ceba Fruita
DIMECRES	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb carn Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic	Tomàquet amanit i blat de moro Patates amb sípia Làctic
DIJOUS	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Patates guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita	Llenties guisades Pollastre a la planxa amb carbassó a la planxa Fruita
DIVENDRES	Crema de pèsols Llom arrebossat amb Tomàquet al forn Fruita	Crema de carbassó Llom arrebossat amb tomàquet al forn Fruita	Crema de pèsols llom arrebossat amb tomàquet al forn Fruita	Crema de pèsols llom arrebossat amb tomàquet al forn Fruita	Crema de pèsols Llom arrebossat amb tomàquet al forn Fruita	Crema de pèsols Llom arrebossat amb tomàquet Al forn Fruita	Crema de pèsols Llom arrebossat amb tomàquet al 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](mailto: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 - MENÚ CUINA CENTRALITZADA – NOVENBRE 2018

SETMANA 12-16 NOVENBRE	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES
DILLUNS	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb carbassó a la planxa Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic	Sopa de pasta Pollastre arrebossat amb pastanagues baby Làctic
DIMARTS	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de porc amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita	Arròs amb tomàquet Estofat de vedella amb verduretes Fruita
DIMECRES	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb patates Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb mongetes seques Fruita
DIJOUS	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola sense vedella ni bou Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, sense pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic	Amanida: enciam, remolatxa, pastanaga, blat de moro. Fideus a la cassola Làctic
DIVENDRES	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Puré de patata Hamburguesa de bou amb samfaina Fruita	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Puré de patata Peix amb samfaina Fruita	Puré de patata Peix amb samfaina 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](mailto: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 – NOVENBRE 2018

SETMANA 19-23 NOVENBRE	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES
DILLUNS	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita	Sopa de verdures Pollastre al forn amb patates i moniato Fruita
DIMARTS	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles amb quinoa Làctic	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles (porc) amb cigrons Làctic	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, espàrrecs i olives Mandonguilles amb cigrons Làctic	Tomàquet, sense espàrrecs i olives Mandonguilles amb cigrons Làctic
DIMECRES	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb bolets de tardor Fruita	Mongeta tendra amb patata / Crema de pastanaga Hamburguesa amb bolets de tardor Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb bolets de tardor Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de porc amb bolets de tardor Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb bolets de tardor Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb pastanagues Fruita	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa amb bolets de tardor Fruita
DIJOUS	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, sense pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic	Amanida: enciam, pastanaga, remolatxa, i blat de moro Arròs amb costella Làctic
DIVENDRES	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Gall dindi arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn Compota	Pasta napolitana Peix arrebossat amb albergínia al forn 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](mailto: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 – NOVENBRE 2018

SETMANA 26-30 NOVENBRE	Estàndard	LLEGUM	PEIX I MARISC	VEDELLA/BOU	PASTANAGA crua ni cuita	SENSE XAMPINYONS	ESPÀRRECS I CARXOFES
DILLUNS	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita	Crema de coliflor Salsitxa amb patates Fruita
DIMARTS	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina / Làctic o fruita	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sense sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina	Amanida: Enciam, sense pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina	Amanida: Enciam, pastanaga, tomàquet xèrries i sardinetes Pasta amb pernil dolç Gelatina
DIMECRES	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Patates estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita	Llenties estofades Gall dindi a la planxa amb carbassó Fruita
DIJOUS	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues Fruita	Sopa de pasta Escalopa de pollastre amb pastanagues Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb tomàquet al forn Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues Fruita	Sopa de pasta Escalopa de vedella amb pastanagues Fruita
DIVENDRES	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de peix Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de peix Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de carn Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de peix Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de peix Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella de peix Làctic	Tomàquet, blat de moro i olives Paella 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](mailto: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	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 – NOVEMBRE 2018

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](mailto:apacef@andorra.ad)  
Menús revisats per Berta Jiménez Bover – Espai de dietètica aplicada