

ANNEX 3 - REQUERIMENTS BÀSICS MENÚS

Bufet esmorzar

Llet (sencera, semi, desnatada) i iogurt de soia, Bifidus, Lactobacilus, L.Casei amb troços i gustos a concretar (sencer i desnatat).

Beguda de soia, civada, arròs i sense lactosa.

Cereals esmorzar , 5 varietats alternades: blat de moro o arròs no ensucrat, varietat amb xocolata, integral, un especial alternat (muesli ecològic, muesli cruixent, cereal integral, flocs de civada, anelles de civada, amb fruites...)

Pa de motlle i de barra, blanc, integral i de 5 o 8 cereals

Panets suecs normals e integrals

Tortes de cereals

Torrades normals e integrals

Pa de pessic casolà o pa de llet o magdalenes en rotació

Varietat de galetes senzilles 5 opcions a determinar per el Departament de Nutrició

Formatge manxego i fresc

Embotit de gall d'indi, pernil dolç, pernil curat

Diàriament ou remenat i ous cuits o truita de clares (dies alterns)

Tomàquets sencers i tomàquet triturat.

Mantega, oli d'oliva verge extra

Mel, melmelada, sucre blanc i moreno, i estevia o sacarina

Suc de fruita envasat (taronja, poma, pinya, préssec i pastanaga)

Diàriament suc de taronja natural i smothie fresc natural de fruites i/o verdures

Fruita natural i tallada

Cafè, té, cacau soluble, cacau pur, té i/o infusions

Berenar (veure rotació en annex 5)

Fruita natural

Llets i iogurts

Entrepans variats

Cereals 2-3 varietats alternades: blat de moro o arròs no ensucrat, integral, un especial alternat (muesli ecològic, muesli cruixent, cereal integral, flocs de civada, aros de civada, amb fruites...)

Iogurt proteic

Menjar i sopar

1. Primers plats

Bufet fred fix per primer plat i guarnició (veure annex)

Cubetes bàsiques

- ◆ Vegetals crus naturals i envasats
- ◆ Vegetals cuits freds
- ◆ Pasta i arròs natural i integral, patata bullida o llegums (alternar entre 3-4 opcions per servei)
- ◆ Amanides de vegetals amb llegums, arròs, pastes...
- ◆ Encurtits
- ◆ Gaspatxo o vichissoise (maig - setembre)
- ◆ Fruits secs i fruita seca
- ◆ Tacs de formatge
- ◆ Ou dur a meitats
- ◆ Tonyina al natural, seitons o sardines enllaunades
- ◆ Advocat i/o guacamole
- ◆ Hummus

Amaniments i Complements

Vinagreta
Oli d'oliva verge extra
Oli d'oliva aromàtics
Vinagre de Mòdena
Vinagre de poma
Vinagre de vi
Soja
Herbes aromàtiques (orenga, herbes provençals...)
Curry
Sèsam
Canyella

Plat fred (veure annex)

Complementar el bufet fix amb :

- ◆ Una amanida de pasta (variació per servei)
- ◆ Un arròs saltejat fred (variació per servei)
- ◆ Una amanida variada preparada (pe enciam, parmesà, nous, tomàquets cherry, poma, o formatge fresc, tomàquet, olives negres, orenga, o amanida amb verdures o similar)

Plat calent

- ◆ Verdura cuita amb patata
- ◆ Llegums, arròs o pasta (seca, fresca i fresca (1/sem) i farçida fresca (1/sem) a concretar segons menú o patata amb elaboracions senzilles, nocci (1/sem), fideus d'arròs, pasta de llegums

2. Segons plats

Plat calent

- ◆ Peix blau (3-4 cops per setmana) o blancs (tilapia, panga, emperador, perca, cazón, gallineta no s'ofriran)
- ◆ Carn vermella (mínim 2 cops per setmana)
- ◆ Altres varietats de carn (mínim 4 cops per setmana)
- ◆ Aus (4 cops per setmana)
- ◆ Ous (2 o 4 cops per setmana)
- ◆ Sípia i/o calamar (mínim 1 cop per setmana)
- ◆ Musclos (1 cop al mes)

Tècnica culinària: Forn sense greix, planxa, grill, papillote, vapor...

3. Guarnicions

Complementar el segon plat amb una rotació de guarnicions a supervisar per el Departament de Nutrició.

- ◆ pe patates panadera, wook i saltejats de verdures, xampinyons saltejats, carbassó al forn, arròs saltejat amb pinyons, kale, blat de moro , purés, pastes...

4. Postres

Fruita del temps.

Fruita preparada: (mínim 3 cops per setmana) taronja amb nous i mel, macedònia natural, maduixes amb iogurt , meló, maduixes, síndria, cireres, pinya...

Iogurt sencer i desnatats, naturals o amb fruites, varietat de iogurt de soia, Bifidus, Lactobacilus, L.Casei de fruites i xocolata (1 cop per setmana) , amb troços i gustos a concretar per el Departament de Fisiologia i Nutrició.

Oferta rotatòria (1 producte per dia): flam, natilles, arròs amb llet, púding, crêpes dolces, rebosteria, gelats simples. Màxim 1 per comensal.