

GUIA DE MENÚS

A les residències La Vostra Llar oferim una àmplia varietat de menús adaptats a les necessitats alimentàries de cada persona

1. MENÚ BASAL
2. MENÚ TRITURAT
3. MENÚ DIABÈTIC/HIPOCALÒRIC
4. MENÚ HIPERCALÒRIC
5. MENÚ FÀCIL MASTICACIÓ
6. MENÚ SENSE CARN
7. MENÚ SENSE PEIX
8. MENÚ SENSE GLUTEN
9. MENÚ SENSE LACTOSA
10. MENÚ RIC EN FERRO
11. MENÚ HIPERPROTEIC
12. MENÚ ASTRINGENT
13. MENÚ PROTECCIÓ GÀSTRICA

Per obtenir informació detallada sobre el contingut dels menús restants escrigui a info@lavostrallar.com



MENÚ BASAL

*TAMBÉ POT SER TEXTURITZAT



SETMANA 1

DILLUNS

DI: AMANIDA DE LLENTIES
AMB POMA I PANSES,
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
XAMPINYONS I PATATES AL
VAPOR

SO: ESPINACS A LA CREMA,
SALSITXES DE PORC AL VI I
PASTANAGA BULLIDA

DIMARTS

DI: MACARRONS A LA
NAPOLITANA, FILET DE TILÀPIA
AMB CEBA I AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA

SO: CREMA DE XAMPINYONS,
HAMBURGUESA A LA PLANXA I
SALTAT DE VERDURES
CAMPEROLES

DIMECRES

DI: SALTAT DE BRÒQUIL AMB
ALL, CUIXETES DE POLLASTRE
ROSTIDES AMB MEL I
MOSTASSA I DAUS DE
CARBASSA

SO: FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ALL I JULIVERT I
RODANXES DE CARBASSÓ AL
FORN

DIJOUS

DI: CIGRONS ESTOFATS AMB
VERDURES, DELÍCIES DE
BACALLÀ A LA ROMANA I
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT
DE MORO

SO: VICHYSOISE, TRUITA DE
PATATES I TOMÀQUET AL
FORN

DIVENDRES

DI: SALMOREJO I ARRÒS
NEGRE AMB CALAMARS

SO: SOPA DE PASTA I
BIQUINI DE PERNIL DOLÇ
I FORMATGE

DISSABTE

DI: CREMA DE PASTANAGA AL
CURRI, CORDON BLEU DE
GALL DINDI I PATATES
FREGIDES

SO: MENESTRA DE VERDURES
SALTADES I OUS FARCITS DE
TONYINA SOBRE LLIT
D'ENCIAM

DIUMENGE

DI: AMANIDA VERDA I
FIDEUADA AMB ALLIOLI

SO: SOPA DE MERAVELLA,
EMBOTIT I PA AMB
TOMÀQUET

SETMANA 2

DI: MACARRONS AMB
TOMÀQUET I BACÓ,
CUIXETES DE POLLASTRE AL
CHILINDRÓN

SO: SOPA DE VERDURES AMB
PASTA, LLUÇ EN SALS
VERDA I PÈSOLS SALTATS

DI: AMANIDA DE LLENTIES AMB
VINAGRETA DE MEL,
CROQUETES DE BACALLÀ I
AMANIDA D'ENCIAM,
PASTANAGA I BLAT DE MORO

SO: CREMA D'ESPÀRRECS,
TRUITA FRANCESA I RODANXES
DE CARBASSÓ AL FORN

DI: ARRÒS TRES DELÍCIES,
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
AMB SALS ROTI I
TOMÀQUET AL FORN

SO: SALTAT DE BRÒQUIL
AMB PORRO I ALLS,
SALSITXES DE PORC AL VI I
PASTANAGA SALTADA

DI: GASPATXO AMB
CROSTONS,
MANDONGUILLES AMB
SALS I PATATES XIPS

SO: CREMA DE VERDURES,
CROQUETES DE POLLASTRE I
XAMPINYONS SALTATS

DI: AMANIDA DE PASTA AMB
TONYINA I PERNIL DOLÇ, RAP
AL FORN I SALTAT DE
PEBROT VERMELL

SO: SOPA DE PASTA, OUS
REMENATS AMB BACÓ I
TOMÀQUET AL FORN

DI: PÈSOLS A LA FRANCESA I
LASANYA DE CARN
GRATINADA

SO: SOPA DE CEBA AMB
TORRADES DE FORMATGE,
FILET DE CONTRACUIXA DE
POLLASTRE A LA PLANXA I
SAMFAINA DE VERDURES

DI: MONGETA TENDRA I
PASTANAGA SALTADES I
PASTÍS DE TONYINA

SO: CREMA DE CARBASSÓ,
LLUÇ A LA DONOSTIARRA I
PATATES AL VAPOR

SETMANA 3

DI: GASPATXO AMB
CROSTONS, BOTIFARRA AL
FORN I MONGETES
BLANQUES AMB ALL I
JULIVERT

SO: SOPA DE PASTA, TRUITA
FRANCESA I AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I
CEBA

DI: COLIFLOR AMB PERNIL
SALTAT, CUIXETES DE
POLLASTRE AL ROMANÍ I
RODANXES DE CARBASSÓ AL
FORN

SO: CREMA DE PASTANAGA,
LLUÇ EN SALS VERDA AMB
ESPÀRRECS I PÈSOLS SALTATS

DI: AMANIDA RUSSA, RAP A
LA GREGA I PEBROT
VERMELL SALTAT AMB ALL

SO: MONGETA TENDRA AMB
PATATA I SALSITXES DE
GALL DINDI AMB CEBA

DI: LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES,
CROQUETES DE PERNIL I
AMANIDA D'ENCIAM I
PASTANAGA

SO: VICHYSOISE, HALIBUT
AMB LLIMONA I TOMÀQUET
AL FORN

DI: MACARRONS A LA
NAPOLITANA, DELÍCIES DE
BACALLÀ A LA ROMANA I
AMANIDA D'ENCIAM AMB
VINAGRE BALSÀMIC

SO: CREMA DE VERDURES I
TIRES DE POLLASTRE AMB
VERDURES

DI: SALMOREJO,
MANDONGUILLES AMB
SALS I PÈSOLS SALTATS

SO: BLEDES SALTADES AMB
PATATES, TRUITA DE
TONYINA I AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I
CEBA

DI: AMANIDA MURCIANA I
PAELLA DE PEIX I MARISC

SO: SOPA DE PASTA I
TORRADA AMB FILET DE
VERAT EN OLI

SETMANA 4

DI: AMANIDA RUSSA,
POLLASTRE AMB PRUNES I
XAMPINYONS SALTATS

SO: CREMA DE PÈSOLS AMB
PERNIL, FORMATGE FRESC
AMB CODONYAT I TORRADES

DI: ARRÒS AMB TOMÀQUET,
BARRETES DE LLUÇ I AMANIDA
D'ENCIAM, FORMATGE FRESC,
BLAT DE MORO I OLIVES

SO: MENESTRA DE VERDURES
SALTADES I OUS DURS
GRATINATS AMB BEIXAMEL

DI: GASPATXO AMB
CROSTONS I PASTÍS DE
CARN

SO: CREMA D'ESPÀRRECS,
LLUÇ AL FORN I VERDURES
SALTADES AMB ALL

DI: AMANIDA DE MONGETES
BLANQUES, HAMBURGUESES
AMB CEBA I PATATES
FREGIDES

SO: BLEDES SALTADES AMB
PATATES, COSTELLES DE GALL
DINDI AMB ALL I DAUS DE
CARBASSÓ SALTATS

DI: AMANIDA DE PASTA AMB
TONYINA I PERNIL DOLÇ,
CASSOLA DE CUA DE RAP A
LA MARINERA I PASTANAGA
SALTADA

SO: CREMA DE XAMPINYONS,
TRUITA DE CARBASSÓ I
TOMÀQUET AL FORN

DI: VICHYSOISE, POLLASTRE
ROSTIT AL FORN I PATATES
XIPS

SO: MONGETA TENDRA AMB
TOMÀQUET, CROQUETES DE
BACALLÀ I AMANIDA
D'ENCIAM, PEBROT VERD I
OLIVES VERDES

DI: AMANIDA VERDA I
MANDONGUILLES DE CARN I
CALAMAR AMB SALS DE
TOMÀQUET

SO: CREMA DE CARBASSA,
PIZZA DE PERNIL DOLÇ I
FORMATGE I SALTAT DE
PEBROT VERMELL, CEBA I
XAMPINYONS

ESMORZAR: CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIÓ. MAGDALENES/TORRADA
AMB MANTEGA I MELMELADA O OLI I
TOMÀQUET/CROISSANT/GALETES/XURROS/FRUITA.

BERENAR: GALETES/MAGDALENES/PA DE LLET/BESCUIT/SOBAO
PASIEGO. CAFÈ/LLET/INFUSIONS.

POSTRES: FRUITA TEMPORADA/POMA AL FORN/PROFITEROLS/
IOGURT/GELAT/NATILLES/PASTÍS

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.

MENÚ TRITURAT



SETMANA 1

DILLUNS

DI: CREMA DE LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES, ESTOFAT DE GALL DINDI AMB XAMPINYONS I PATATES AL VAPOR

SO: ESPINACS A LA CREMA, SALSITXES DE PORC AL VI I PASTANAGA BULLIDA

DIMARTS

DI: MACARRONS A LA NAPOLITANA, FILET DE TILÀPIA AMB CEBA I MENESTRA DE VERDURES SALTADES

SO: CREMA DE XAMPINYONS, HAMBURGUESA A LA PLANXA I SALTAT DE VERDURES CAMPEROLES

DIMECRES

DI: SALTAT DE BRÒQUIL AMB ALL, CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB MEL I MOSTASSA I DAUS DE CARBASSA

SO: SOPA DE PASTA, FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT I RODANXES DE CARBASSÓ AL FORN

DIJOUS

DI: CREMA DE CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURES I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SO: VICHYSOISE, TRUITA DE PATATES I TOMÀQUET AL FORN

DIVENDRES

DI: SALMOREJO I ARRÒS NEGRE AMB CALAMARS

SO: SOPA DE PASTA I BIQUINI DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE

DISSABTE

DI: CREMA DE PASTANAGA AL CURRI, CORDON BLEU DE GALL DINDI I PATATES FREGIDES

SO: MENESTRA DE VERDURES SALTADES I TRITURAT D'OU AMB VERDURES

DIUMENGE

DI: CREMA DE MONGETA TENDRA I PASTANAGA SALTADES I FIDEUADA AMB ALLIOLI

SO: SOPA DE MERAVELLA I TRITURAT DE PERNIL DOLÇ AMB VERDURES

SETMANA 2

DI: MACARRONS AMB TOMÀQUET I BACÓ I CUIXETES DE POLLASTRE AL CHILINDRÓN

SO: SOPA DE VERDURES AMB PASTA, LLUÇ EN Salsa VERDA I PÈSOLS SALTATS

DI: CREMA DE LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SO: CREMA D'ESPÀRRECS, TRUITA FRANCESA I RODANXES DE CARBASSÓ AL FORN

DI: ARRÒS TRES DELÍCIES, RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT AMB Salsa ROTI I TOMÀQUET AL FORN

SO: SALTAT DE BRÒQUIL AMB PORRO I ALLS, SALSITXES DE PORC AL VI I PASTANAGA SALTADA

DI: GASPATXO AMB CROSTONS I TRITURAT DE MANDONGUILLES AMB Salsa I PÈSOLS

SO: CREMA DE VERDURES, TRITURAT DE POLLASTRE AMB VERDURES I XAMPINYONS SALTATS

DI: TRITURAT DE MACARRONS A LA NAPOLITANA, RAP AL FORN I SALTAT DE PEBROT VERMELL

SO: SOPA DE PASTA, OUS REMENATS AMB BACÓ I TOMÀQUET AL FORN

DI: PÈSOLS A LA FRANCESA I LASANYA DE CARN GRATINADA

SO: SOPA DE CEBA AMB TORRADES DE FORMATGE, FILET DE CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA I SAMFAINA DE VERDURES

DI: MONGETA TENDRA I PASTANAGA SALTADES I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SO: CREMA DE CARBASSÓ, LLUÇ A LA DONOSTIARRA I PATATES AL VAPOR

SETMANA 3

DI: GASPATXO AMB CROSTONS, BOTIFARRA AL FORN I MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT

SO: SOPA DE PASTA I TRITURAT D'OU AMB VERDURES

DI: COLIFLOR AMB PERNIL SALTAT, CUIXETES DE POLLASTRE AL ROMANÍ I RODANXES DE CARBASSÓ AL FORN

SO: CREMA DE PASTANAGA, LLUÇ EN Salsa VERDA AMB ESPÀRRECS I PÈSOLS SALTATS

DI: AMANIDA RUSSA, RAP A LA GREGA I PEBROT VERMELL SALTAT AMB ALL

SO: MONGETA TENDRA AMB PATATA, SALSITXES DE GALL DINDI AMB CEBA I CEBA Caramel-LITZADA

DI: LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES I TRITURAT DE PORC AMB VERDURES

SO: VICHYSOISE, HALIBUT AMB LLIMONA I TOMÀQUET AL FORN

DI: MACARRONS A LA NAPOLITANA I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SO: CREMA DE VERDURES I TIRES DE POLLASTRE AMB VERDURES

DI: SALMOREJO, MANDONGUILLES AMB Salsa I PÈSOLS SALTATS

SO: BLEDES SALTADES AMB CARBASSA I PERNIL SERRÀ I TRITURAT D'OU AMB VERDURES

DI: MONGETA TENDRA I PASTANAGA SALTADES I PAELLA DE PEIX I MARISC

SO: SOPA DE PASTA I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SETMANA 4

DI: AMANIDA RUSSA, POLLASTRE AMB PRUNES I XAMPINYONS SALTATS

SO: CREMA DE PÈSOLS AMB PERNIL I TRITURAT DE PORC AMB VERDURES

DI: ARRÒS AMB TOMÀQUET I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

SO: MENESTRA DE VERDURES SALTADES I TRITURAT D'OU AMB VERDURES

DI: GASPATXO AMB CROSTONS I PASTÍS DE CARN

SO: CREMA D'ESPÀRRECS, LLUÇ AL FORN I VERDURES SALTADES AMB ALL

DI: MONGETES BLANQUES AMB VERDURES, HAMBURGUESES AMB CEBA I PATATES FREGIDES

SO: BLEDES SALTADES AMB PATATES, COSTELLES DE GALL DINDI AMB ALL I DAUS DE CARBASSÓ SALTATS

DI: MACARRONS A LA NAPOLITANA, RODANXA DE TINTORERA AMB Salsa MARINERA I PASTANAGA SALTADA

SO: CREMA DE XAMPINYONS, TRUITA DE CARBASSÓ I TOMÀQUET AL FORN

DI: VICHYSOISE, POLLASTRE ROSTIT AL FORN I VERDURES D'AMANIDA RUSSA SALTADES

SO: MONGETES TENDRES ESTOFADES AMB TOMÀQUET I TRITURAT DE PEIX BLANC AMB VERDURES

DI: MENESTRA DE VERDURES SALTADES I MANDONGUILLES DE CARN I CALAMAR AMB Salsa DE TOMÀQUET

SO: CREMA DE CARBASSA, PERNIL CUIT SENSE SAL I FORMATGE FRESC SENSE SAL I SALTAT DE PEBROT VERMELL, CEBA I XAMPINYONS

ESMORZAR: CAFÈ/LLET SEMI/INFUSIÓ.
MAGDALENES/CROISSANT/GALETES/XURROS/FRUITA.

BERENAR: GALETES/MAGDALENES/PA DE LLET/BESCUIT/SOBAO
PASIEGO. CAFÈ/LLET/INFUSIONS.

POSTRES: FRUITA TEMPORADA/POMA AL FORN/PROFITEROLS/
IOGURT/GELAT/NATILLES/PASTÍS

D'ACORD AMB EL MODEL ACP S'OFEREIX ELECCIÓ LLIURE EN L'ESMORZAR I EL BERENAR.