

# VEGETARIÀ

Abril - 2018



2

## VACANCES

3

CREMA DE PASTANAGA

4

ARRÒS AMB VERDURES

5

BLEDES AMB PATATA

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA

10

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

11

CREMA DE CARBASSÓ

12

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET

ESPINACS SALTEJATS

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

CÀRXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

17

CREMA DE VERDURES

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

19

COLIFLOR AMB PATATA

20

ESPIRALS NAPOLITANA

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CÀRXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL SALTEJAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

23

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

25

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

26

CÀRXOFES AMB PATATA

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

30

## LLIURE DISPOSICIÓ



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats

Llet o derivats

Fruita fresca i hortalisses

**ma**

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**

Aigua

Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



**SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006

Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**