

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

ARRÒS A LA CUBANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

12

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

FRUITA DEL TEMPS

26

PATATES GUISADES AMB VERDURA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

6

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

13

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

20

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

27

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

7

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

14

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

21

ARRÒS AMB VERDURES

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

28

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

1

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

8

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

15

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

22

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

2

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

9

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE PLV AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

23

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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)
- Fruits 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
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