

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS AMB VERDURES

11

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA

16

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

17

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (AMB PASTA SENSE PLV)

26

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

31

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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 |
| Fruïta | → | Làctics o fruita |
| Làctics | → | Fruïta |

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

Scolarest