

VEGETARIÀ

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS AMB VERDURES

11

BLEDES AMB PATATA

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

MINISTRA DE VERDURES

BRÒQUIL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA SENSE TONYINA

16

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

17

CREMA DE CARBASSÓ

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

ESPINACS SALTEJATS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

COLIFLOR AMB PATATA

26

ESPIRALS NAPOLITANA

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

PANATXE DE VERDURES

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

BLEDES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

31

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

CANELONS DE VERDURA AMB TOMAQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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)
- 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.

