

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Casal d'Estiu - Juny - Juliol 2018

DILLUNS

25
PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

FRUITA DEL TEMPS

2
PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

9
AMANIDA D'ARRÒS

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

16
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITADE PATATA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

23
AMANIDA DE PASTA SENSE PLV

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS

FRUITA DEL TEMPS

DIMARTS

26
CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

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

FRUITA DEL TEMPS

3
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

17
PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

24
CREMA DE VERDURES NATURAL

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

FRUITA DEL TEMPS

DIMECRES

27
AMANIDA D'ARRÒS

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

4
MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CEBETA I BACÓ

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

11
PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18
PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

25
PATATES AL FORN

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

DIJOUS

28
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

5
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBIA

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

FRUITA DEL TEMPS

12
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBIA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

19
CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

26
EMPEDRAT DE LLEGUM

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

DIVENDRES

29
AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

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

FRUITA DEL TEMPS

6
AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

13
CREMA DE VERDURES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

20
AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBIA

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

FRUITA DEL TEMPS



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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

