

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

5

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

6

AMANIDA DE PASTA (SENSE PLV)

7

PATATES PLANES SENSE PLV AMB
TOMÀQUET NATURAL

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB AMB BRESA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

12

ARRÒS A LA CUBANA

13

CREMA DE CARBASSÓ

14

CIGRONS AMB PATATA

15

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURAL I SENSE FORMATGE

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB
AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA
DE SOIA

FILET DE LLUÇ AL FORN SENSE PLV AMB
PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

19

AMANIDA RUSSA (MONGETA,
PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

20

ARRÒS CATONÈS

21

AMANIDA CAMPERA

22

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURAL

TRUITA PATATA AMB AMANIDA VERDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB PATATES A DAUS

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

FLAM DE VAINILLA I CAMEL



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



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

Scolarest