

VEGETARIÀ

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

7
PATATES PLANES AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

8
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB
TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

11
MONGETA TENDRA AMB PATATA

12
ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

13
CARXOFES AMB PATATA

14
CIGRONS AMB PATATA

15
PASTA CON TOMATE

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB
AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDA

MONGETA TENDRA SALTEJADA

BLEDES AMB PATATA

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 BULLIDA (PATATA,
MONGETA, PASTANAGA)

20
CARXOFES AMB PATATA

21
BLEDES AMB PATATA

22
PASTA AMB TOMÀQUET

MONGETA TENDRA SALTEJADA

CROQUETES D'ESPINACS AMB
AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

