

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Maig - 2018



1

FESTIU

2

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

3

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

4

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

7

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

8

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

10

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

11

FESTIU

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

14

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

15

CREMA DE PASTANAGA

16

AMANIDA D'ARRÒS

17

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

18

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

FILET DE TILÀPIA AL FORN AMB PATATA, TIRRES DE PEBROT I ORENGA

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 EN ALMÍVAR

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

21

FESTIU

22

AMANIDA DE PASTA SENSE PLV

23

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

28

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

29

CREMA DE PORROS

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

31

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYIJA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

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

