

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

MARÇ - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÓS AMB CURRY

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

2

ARRÓS AMB TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

5

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
SENSE PLV AMB AMANIDA

LLOM AMB SALSa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB SALSa VERDA I
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

8

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (AMB
PASTA SENSE PLV)

9

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13

PASTA SENSE PLV AMB OLI I
ALFÀBREGA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURES

15

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

16

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

ARRÓS A LA CUBANA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATA

21

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET D'AU A LA PLANXA AMB
AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSa I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA
D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE PLV
AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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.

