

SENSE LACTOSA

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA PATATA AMB AMANIDA VERDA

FRUITA DEL TEMPS

5

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

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

12

ARRÒS A LA CUBANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

6

AMANIDA DE PASTA (SENSE LACTOSA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

13

CREMA DE CARBASSÓ

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

20

ARRÒS CATONÈS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

7

PATATES PLANES SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

14

CIGRONS AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE SOIA

FRUITA DEL TEMPS

21

AMANIDA CAMPERA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

1

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

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

FRUITA DEL TEMPS

15

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ AL FORN SENSE LACTOSA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

22

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

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

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



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.

