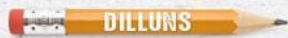


SENSE LACTOSA

ABRIL - 2019



1	PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL	2	MONGETA TENDRA AMB PATATA	3	ARRÒS AMB TOMÀQUET	4	SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE LACTOSA)	5	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)
	FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES		TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA 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		FRUITA DEL TEMPS
8	PATATES GUISADES AMB VERDURA	9	CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)	10	PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL	11	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	12	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA
	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		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		FRUITA DEL TEMPS
15	SETMANA SANTA	16	SETMANA SANTA	17	SETMANA SANTA	18	SETMANA SANTA	19	SETMANA SANTA
22	FESTIU	23	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)	24	PASTA SENSE LACTOSA AMB OLI I ALFÀBREGA	25	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	26	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)
			LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS		TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I CEBA
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
29	MONGETA TENDRA AMB PATATA	30	ARRÒS A LA CUBANA		PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA		SOPA DE PEIX AMB ARRÒS		AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OUVES I TONYI)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET		FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA		LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA
	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)
- 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest