

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

ABRIL - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

2 MONGETA TENDRA AMB PATATA

3 ARRÒS AMB TOMÀQUET

4 SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

5 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, 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 PLV AMB AMANIDA

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

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

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 PLV 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

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

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, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)

24 PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

25 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

26 SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

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, OLIVES I TONYIN)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV 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 PLV 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)



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