

VEGETARIÀ

DESEMBRE - 2018



3 PATATES GUISADES AMB VERDURA

4 CREMA DE CARBASSÓ

5 ESPIRALS NAPOLITANA

6 **FESTIU**

7 **FESTIU**

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

10 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

11 CREMA DE PORROS

12 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

13 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

14 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL SALTEJAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

17 CREMA DE VERDURES

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

19 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

20 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

21 CARXOFES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

BROQUIL AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS 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.

