

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

FEBRER - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

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

FRUITA DEL TEMPS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS A LA CUBANA

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSAS DE VERDURES

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

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM A LA JARDINERA

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

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

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

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CREMA DE CARABASSÓ (SENSE LLET)

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

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)
- 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.

