

VEGETARIÀ

FEBRER - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CARXOFES AMB PATATA

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

CARXOFES AMB PATATA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

PANACHÉ DE VERDURES

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

PASTA AMB TOMÀQUET

BLEDES AMB PATATA

CARXOFES AMB PATATA

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BLEDES AMB PATATA

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

BLEDES AMB PATATA

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

MINESTRA DE VERDURES

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

PATATES GUIADES AMB VERDURA

CREMA DE CARBASSÓ

ESPIRALS NAPOLITANA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS



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.

