

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

GENER - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

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

TRUITA DE CARBASSÓ 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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

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

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

CAP DE LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

CREMA DE VERDURES

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

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

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

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



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.

