

VEGETARIÀ

GENER - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

2

3

4

7

8

9

10

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BLEDES AMB PATATA

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

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

14

15

16

17

18

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CREMA DE CARBASSÓ

ESPIRALS NAPOLITANA

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

MINESTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

21

22

23

24

25

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

CARXOFES AMB PATATA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

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

28

29

30

31

□

CREMA DE VERDURES

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

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

BRÒQUIL AMB PATATA

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.

