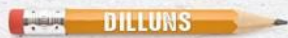


# SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

JUNY - 2019



3	CREMA DE CARBASSA AMB CURRI	4	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)	5	AMANIDA D'ESPIRALS(AMB PASTA SENSE PLV)	6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	7	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA		LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET		FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS		TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
10	<b>FESTIU</b>	11	AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA	12	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)	13	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES	14	PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I COGOMBRE		TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE PLV AMB PATATETA I CEBA
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
17	LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES	18	ARRÒS AMB TOMÀQUET	19	AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA	20	AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	21	PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL
	TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA		POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS		LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FLAM DE VAINILLA I CAMEL
24	<b>FESTIU</b>	25	MONGETA TENDRA AMB PATATA	26	AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA	27	SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)	28	EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA		TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
			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



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

**Scolarest**