

# VEGETARIÀ

JUNY - 2019

**DILLUNS**

3 CREMA DE CARBASSA AMB CURRI

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

10 **FESTIU**

17 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

MONGETA TENDRA SALTEJADA

FRUITA DEL TEMPS

24 **FESTIU**

**DIMARTS**

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

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

11 AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS

18 ARRÒS AMB TOMÀQUET

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

25 MONGETA TENDRA AMB PATATA

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

**DIMECRES**

5 ESPINACS AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

12 CARXOFES AMB PATATA

TOFU AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19 AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB SENSE OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

26 AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA

MINISTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

**DIJOUS**

6 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

13 CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES

PANACHÉ DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

20 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

27 BLEDES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

**DIVENDRES**

7 CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

14 ESPIRALS AMB TOMÀQUET

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

21 MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

BROQUIL SALTEJAT

FRUITA DEL TEMPS

28 EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

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.

**Scolarest**