

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

NOVEMBRE - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

NO LECTIU

5

CREMA DE PORROS

6

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

7

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFÀBREGA

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

9

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

MONGETA TENDRA AMB PATATA

13

ARRÒS A LA CUBANA

14

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

15

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

16

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE PLV AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

20

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

21

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

23

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

26

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

27

MONGETA TENDRA AMB PATATA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET

29

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

30

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

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

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.

