

VEGETARIÀ

NOVEMBRE - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

NO LECTIU

5

CREMA DE PORROS

6

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

7

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

8

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

9

CARXOFES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

BRÒQUIL AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

MONGETA TENDRA AMB PATATA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

14

CARXOFES AMB PATATA

15

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

PANACHÉ DE VERDURES

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

20

PASTA AMB TOMÀQUET

21

BLEDES AMB PATATA

22

CARXOFES AMB PATATA

23

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET

29

BLEDES AMB PATATA

30

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

MINESTRA DE VERDURES

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMÀQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

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

