

SENSE LACTOSA

Octubre - 2018



1
MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

2
ARRÓS A LA CUBANA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

3
SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

4
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

5
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE LACTOSA AMB PATATETA I CEBÀ

FRUITA DEL TEMPS

8
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

9
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

10
PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

FRUITA DEL TEMPS

11
SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

FRUITA DEL TEMPS

FESTIU

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOJA

FRUITA DEL TEMPS

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

15
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

16
MONGETA TENDRA AMB PATATA

17
ARRÓS AMB TOMÀQUET

18
SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

19
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBÀ, API, PASTANAGA...)

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

FRUITA DEL TEMPS

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

FRUITA DEL TEMPS

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

22
PATATES GUISADES AMB VERDURA

23
CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

24
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

25
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

26
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBÀ

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

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

FRUITA DEL TEMPS

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

29
LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS

30
CREMA DE PORROS

31
ARRÓS A LA CASSOLÀ AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

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)
- 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.

