

SENSE PROTEÏNA DE LA LLET DE LA VACA (PLV)

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETA TENDRA AMB PATATA

2

ARRÒS A LA CUBANA

3

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

5

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 Salsa 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

8

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

9

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

10

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

11

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

12

FESTIU

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

15

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

16

MONGETA TENDRA AMB PATATA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET

18

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE PLV)

19

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRÉS 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

22

PATATES GUISADES AMB VERDURA

23

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

24

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

25

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

26

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

30

CREMA DE PORROS

31

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

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

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)
- 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.

