

# VEGETARIÀ

Octubre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MONGETA TENDRA AMB PATATA

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

3

CARXOFES AMB PATATA

4

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

5

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

8

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

9

PASTA AMB TOMÀQUET

10

BLEDES AMB PATATA

11

CARXOFES AMB PATATA

12

**FESTIU**

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

16

MONGETA TENDRA AMB PATATA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET

18

BLEDES AMB PATATA

19

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

MINISTRA DE VERDURES

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

22

PATATES GUISADES AMB VERDURA

23

CREMA DE CARBASSÓ

24

ESPIRALS NAPOLITANA

25

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

26

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

MINISTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

30

CREMA DE PORROS

31

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

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



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

**Scolarest**