

SENSE OU

Septiembre - 2018



3

AMANIDA DE PASTA SENSE OU

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

FRUITA DEL TEMPS

10

PATATES GUISADES AMB VERDURA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

17

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
SENSE OU AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

24

CREMA DE PORROS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU
AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

11

FESTIU

18

AMANIDA CAMPERA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

25

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

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

12

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

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

FRUITA DEL TEMPS

26

PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU
AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

13

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

20

AMANIDA RUSSA (MONGETA,
PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

7

EMPEDRAT DE LLEGUMS
(CEBA, PASTANAGA, PEBROT...)

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

FRUITA DEL TEMPS

14

AMANIDA D'ARRÒS

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM
I OLIVES SENSE OU

FRUITA DEL TEMPS

21

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET
NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

28

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

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

