

# VEGETARIÀ

Septiembre - 2018



3

AMANIDA DE PASTA

MINISTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

10

PATATES GUISADES AMB VERDURA

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

17

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

24

CREMA DE PORROS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

11

**FESTIU**

18

AMANIDA CAMPERA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

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

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

12

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

26

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

BLEDES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

13

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUIL AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

20

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

BROQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

7

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

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

14

AMANIDA D'ARRÒS

MINISTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

21

ESPIRALS NAPOLITANA

BROQUIL SALTEJAT

FRUITA DEL TEMPS

28

CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

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



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

**Scolarest**