

Dieta: SENSE PORC, PLV NI LACTOSA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

ESPIRALS A AMB TOMÀQUET

SOPA DE BROU CASOLANA

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT

5

6

7

8

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET

SOPA CASOLANA D'AU

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL SENSE LÀCTICS

DIJOUS GRAS
MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS TRES DELÍCIES
GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PASTANAGA A DAUS I XAMPINYONS

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

IOGURT

FRUITA

FRUITA

NATILLES DE VAINILLA

FRUITA

12

13

14

15

16

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SOPA DE PASTA

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

LLIURE DISPOSICIÓ

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

19

20

21

22

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CIGRONS AMB TOMÀQUET

CREMA DE VERDURA SENSE LÀCTICS AMB CROSTONS

SOPA DE BROU CASOLANA

TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB BRESA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

26

27

28

□

□

AMANIDA MIXTA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

ARRÒS A LA CASSOLA

MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS

FRUITA

IOGURT

FRUITA



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 lactis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fécules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats