

Dieta: SENSE OU



1

ESPAGUETIS BLANC SENSE OU AMB TONYINA I OLI D'OLIVA

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

5

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE OU

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BALT DE MORO

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

8

MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET

SALSITXES AMB PISTO DE VERDURES

FRUITA

9

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA

IOGURT DE SABORS

10

BROU AMB PISTONS SENSE OU

LLOM ARREBOSSAT SENSE OU AMB PATATES A DAUS

FRUITA

11

ARRÒS A LA CASSOLA

GALL DINDI AMB ALLADA AMB TOMÀQUET AMANIT

GELAT DE GEL

12

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

VACANCES DE SETMANA SANTA

16

VACANCES DE SETMANA SANTA

17

VACANCES DE SETMANA SANTA

18

VACANCES DE SETMANA SANTA

19

VACANCES DE SETMANA SANTA

22

VACANCES DE SETMANA SANTA

23

FESTA LOCAL

24

MACARRONS SENSE OU A LA ITALIANA  
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

25

VERDURA TRICOLOR ( MONGETA VERDA, PASTANAGA I PATATA )

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

29

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT DE GEL

30

MONGETES BLANQUES AMB PATATES

BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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 APAT**



**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)

Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR



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

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