

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS BLANC AMB OLÍ D'OLIVA I ORÈNGA

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OU

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

5

SOPA DE BROU CASOLANA

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I BALT DE MORO

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

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

LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS

FRUITA

11

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT

GELAT

12

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLÍ D'OLIVA

GALL DINDI AMB ALLADA 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 A LA ITALIANA

POLLASTRE ARREBOSSAT 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 ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

29

SOPA DE VERDURES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT

30

MONGETES BLANQUES AMB PATATES

BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ENCIAM I OLIVES

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 APAT

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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna

(Carns, peix, ous o llegums)



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