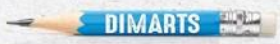


Dieta: SENSE OU



1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE OU A L'ANGLESA  
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I  
FORMATGE RATLLAT)  
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE OU AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES  
  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
  
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

6

7

8

9

10

MACARRONS SENSE OU SALTEJATS  
  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
  
IOGURT

BROU DE CARN SENSE OU  
  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB PINYA  
  
FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES  
  
LLOM ARREBOSSAT SENSE OU  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIÉS  
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)  
  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT DE SABORS

CREMA DE PASTANAGA I PATATA  
  
GALL DINDI A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA  
  
FRUITA

11

12

13

14

15

ESPAGUETIS SENSE OU AMB TOMÀQUET I  
OLIVES NEGRES  
  
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE OU  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
  
IOGURT COOPERATIVA

AMANIDA DE PATATA (SENSE OU)  
  
GALL DINDI A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
  
FRUITA

LLENTIES GUISADES  
  
POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS  
  
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA  
  
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I  
OLIVES  
  
GELAT DE GEL

VERDURA TRICOLOR ( BRÒQUIL,  
PASTANAGA I PATATA )  
  
VEDELLA AMB SALSA  
  
FRUITA

16

17

18

19

20

ARRÒS BLANC AMB  
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
  
CARN MAGRA ARREBOSSADA SENSE  
OU AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
  
FRUITA

TALLARINES SENSE OU AMB OLI,  
ORENGA I FORMATGE RATLLAT  
  
GALL DINDI A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I OLIVES  
  
IOGURT DE SABORS

CREMA DE  
PASTANAGA  
  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
  
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES  
  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I COGOMBRE  
  
IOGURT DE COOPERATIVA

**JORNADA MC CÒR DE MARIA**  
  
AMANIDA COMPLERTA (SENSE OU)  
  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES FREGIDES  
  
GELAT DE GEL

21

22

23

24

25

ESPIRALS SENSE OU AMB TOMÀQUET I  
TONYINA  
  
LLOM A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
  
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES  
  
LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I OLIVES  
  
FRUITA

VICHYSOISE  
( CREMA DE PORROS )  
  
MANDONGUILLES  
A LA JARDINERA  
  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIÉS  
  
POLLASTRE AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA  
  
FLAM

FIDEUÀ SENSE OU DE PEIX  
  
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU  
AMB ENCIAM  
  
MACEDÒNIA DE FRUITA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

## ESMORZAR



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

"Menjar un cop al dia a família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



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)
- 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

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



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

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

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest