

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

FRUITA

6

7

8

9

10

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

BROU DE CARN
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PINYA
FRUITA

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

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

CREMA DE PASTANAGA I PATATA SENSE
LÀCTICS
TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA
FRUITA

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

AMANIDA DE PATATA
TRUITA D'ESPINACS
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

20

21

22

23

24

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
CARN MAGRE ARREBOSSADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

TALLARINES AMB OLI I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

CREMA DE
PASTANAGA SENSE ÀCTICS
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 SOIA

JORNADA MC CÒR DE MARIA
AMANIDA COMPLERTA
HAMBURUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMB PATATES FREGIDES
GELAT DE GEL

27

28

29

30

31

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

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

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

FIDEUÀ DE PEIX
LLUÇ ARREBOSSAT 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