

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

1

2

3

4

5

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

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

6

7

8

9

10

MACARRONS A LA
CARBONARA

BROU DE CARN

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

CREMA DE PASTANAGA I PATATA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PINYA

LLOM ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES

AMANIDA DE PATATA

LLENTIES GUISADES

ARRÒS A LA CASSOLA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I
OLIVES

VEDELLA AMB SALSA

IOGURT COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA

20

21

22

23

24

ARRÒS BLANC AMB
SOGREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

TALLARINES AMB OLI, ORENGA I
FORMATGE RATLLAT

CREMA DE
PASTANAGA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

JORNADA MC CÒR DE MARIA

CARN MAGRA ARREBOSSADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

AMANIDA COMPLERTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
A LA PLANXA
PATATES FREGIDES

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

GELAT

27

28

29

30

31

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

ARRÒS TRES DELÍCIES

FIDEUÀ DE PEIX

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

LLUÇ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FLAM

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