

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS A L'ANGLESA
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
FORMATGE RATLLAT)
LLOM A LA PLANXA 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 VEDELLA A LA PLANXA 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 FRANCESA
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)

GALL DINDI A LA PLANXA
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 MARIÀ

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

OUS AL FORN
AMB ENCIAM I COGOMBRE

AMANIDA COMPLERTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
GELAT

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

27

28

29

30

31

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

ARRÒS TRES DELÍCIES

FIDEUÀ DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

REMENAT D'OU AMB
ENCIAM
MACEDÒNIA DE FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FLAM



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