

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE LLET NI DERIVATS

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA
LLONGANISSA AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

3

FIDEUÀ AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
I OGURT DE SOIA

4

CREMA DE VERDURES
LLENTIES AMB ARRÓS
FRUITA

5

ARRÓS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB
XAMPINYONS
I OGURT DE SOIA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
FRUITA

11

ARRÓS TRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

SOPA DE PISTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
I OGURT DE SOIA

22

ARRÓS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

23

SOPA DE PASTA
LLOM FINES HERBES
FRUITA

24

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' HALIBUT A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
I OGURT DE SOIA

29

ESPAGUETIS AMB ALLADA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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 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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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