

# LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI LLIMONA

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PÈSOLS  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA MIXTA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
BISTEC DE CUIXA DE PORC ROSTIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO I OLIVES  
FRUITA

6

SOPA MINISTRONE  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I  
SÈSAM  
GELAT

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ,  
FORMATGE I TONYINA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ABADEJO AMB CEBA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB  
NATA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

AMANIDA RUSSA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

AMANIDA D' ESTIU  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
PATATES A DAUS  
GELAT



**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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis



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

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**