

# LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE LLET NI DERIVATS

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
LLOM AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

5

MACARRONS AMB ALLADA  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES  
ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
AMANIDA DE REMOLATXA  
IOGURT DE SOIA

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

PASTA AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
IOGURT DE SOIA

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

PATATES AMB PEBROTS  
PERNILETS DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
TONYINA A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DE SOIA

21

CREMA DE CARBASSÓ  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
HALIBUT AMB Salsa  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

26

BRÒQUIL SALTEJAT  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE  
AMB PÈSOLS I PATATES  
IOGURT DE SOIA

27

LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA I  
ARRÒS  
CAÇÓ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA  
I POLLASTRE)  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
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)
- 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 làctics

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