

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE LLET NI DERIVATS

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 DE VEDELLA A LA
PLANXA
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 DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I
SÈSAM
IOGURT DE SOIA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
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 ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

15

AMANIDA RUSSA
TIRETES 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
TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA



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