

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE PEIX

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PÈSOLS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
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
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
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, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
VEDELLA AMB SALS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

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

12

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

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

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

15

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
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 FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA COMPLETA (ENCIAM,
TOMÀQUET, OLIVES I CEBA)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
GALL DINDI 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



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



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



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·lergògens dels menús elaborats