

C. SN MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
AMANIDA VARIADA
FRUITA

12

AMANIDA MEDITERRÀNIA AMB
TONYINA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

13

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ)
CASTANYOLA ADOBADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

ARRÒS A BANDA
MANDONGUILLES AMB SALSIA I
PATATES A DAUS
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA RUSSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
I OGURT DE SOIA

23

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

24

PRODUCTE INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA
ABADEJO A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
I OGURT DE SOIA

27

ARRÒS A LA CUBANA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT 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



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)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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

Scolarest

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