

C. SN MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

ARRÒS AMB VERDURES
MANDONGUILLES AMB SALSIA I
PATATES A DAUS
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

CREMA DE PORROS NATURAL
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
GELAT

23

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

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

25

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
PIT DE GALL DINDI AMB SALSIA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

26

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

27

ARRÒS A LA CUBANA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
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)



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)



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