

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Vicens Selles Barret
 Dietista diplomada
 Miembro de la Asociación Española
 de Dietistas Nutricionistas nº 247

11

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀTIGA I FORMATGE

CROQUETES DE CUIXOT
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I
PASTANAGA RATLLADA

ENSALADA MEDITERRÀNIA AMB
TONYINA

HAMBURGEUSA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, BLAT DE
LES ÍNDIES I CUIXOT)

PALOMETA ADOBADA
LLETUGA I BLAT DE LES ÍNDIES

FRUITA

FRUITA

FRUITA

16

17

18

19

20

ARRÒS ABANDA

CUINAT DE MONGETES BLANQUES

CREMA DE PORROS

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀTIGA I FORMATGE

ENSALADILLA RUSSA

PILOTES AMB Salsa DE TOMÀTIGA I
PATATES DAU

TRUITA DE TONYINA
LLETUGA I COGOMBRE

RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES

LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
ENSALADA VERDA

CONTRES DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

23

24

25

26

27

CUINAT DE LLENTIES

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI,
PASTANAGA I PATATA)

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CARABASSÍ

ARRÒS A LA CUBANA

FILET DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA AMB OLIVES

BSTEC DE CARN MAGRA FINES HERBES
ARRÒS INTEGRAL

MEDALLONS DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL
TOMÀTIGA I ORENGA

SALSITXES AMB PATATA

TRUITA FRANCESA
LLETUGA I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

30

ENSALADA DE PATATA, TONYINA I OU

CONTRES DE POLLASTRE AL CURRY
LLETUGA I BLAT DE LES ÍNDIES

GELAT



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 raccions) o verdures (2 raccions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

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)



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 |

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