

# C. SN MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

## Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA  
TENDRA I PATATA  
FRUITA

2

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

3

SOPA DE VERDURES  
BULLIT MALLORQUÍ  
IOGURT DE SOIA

4

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I  
TOMÀQUET NATURAL  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
PATATES "GAJO"  
IOGURT DE SOIA

8

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS A LA BOLONYESA  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

11

SOPA DE FIDEUS  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I  
FARIGOLA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

14

**FESTA**

15

CREMA DE CARBASSÓ  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

**PRODUCTE INTEGRAL**  
TALLARINES AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

17

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATA PANADERA  
FRUITA

18

LLENTIES GUISADES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SOIA

21

COLIFLOR SALTEJADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

22

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

24

SOPA DE VERDURES  
BULLIT MALLORQUÍ  
FRUITA

25

PAELLA AMB CARN MAGRA  
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES  
(AMB XORIÇO I VERDURES)  
TRUITA FRANCESA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

29

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

31

**JORNADA GASTRONÒMICA D'  
ESTATS UNITS**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
COSTELLA DE PORC  
PATATES "GAJO"  
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE



**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 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