

C. SN MARIA

Dieta: SENSE PORC NI MARISC

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

2

FIDEUÀ AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT MALLORQUÍ
I OGURT DE SABORS

4

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

7

CREMA DE BRÒQUIL
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB
SALSÀ
PATATES "GAJO"
GELAT

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
PATATES FREGIDES
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE FORMATGE
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
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

PRODUCTE INTEGRAL
TALLARINES NAPOLITANA
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 AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AMB SALSÀ
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DE SABORS

21

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

22

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

23

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

24

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA

25

ARRÒS AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

LLENTIES AMB 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 AMB VERDURES
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
FRUITA

31

**JORNADA GASTRONÒMICA D'
ESTATS UNITS**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
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)



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

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

Scolarest