

C. SN MARIA

Dieta: SENSE LACTOSA

Novembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

NO LECTIU

5

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I
LLIT DE CEBA I PATATA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
GALETS A LA BOLONYESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PATATES A DAUS
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
ILOGURT DE SOIA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

21

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
ARRÒS BLANC
FRUITA

22

TALLARINES AMB ALL
TONYINA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
ILOGURT DE SOIA

27

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE
PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSO
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

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