

C. SN MARIA

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Novembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

NO LECTIU

7

8

9

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

AMANIDA VERDA

FRUITA

10

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)

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA

PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES

TRUITA DE PERNIL DOLÇ

PATATES A DAUS

FRUITA

14

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
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 SABORS

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

NATILLES DE XOCOLATA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)

PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET
FORMATGE I PERNIL

FRUITA

21

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA

ARRÒS BLANC

FRUITA

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA

GALL DINDI AL FORN

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

IOGURT DE SABORS

27

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA

FILET DE MAGRA A LA PLANXA

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

28

LLEGUM ECOLÒGIC

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE

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)



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