

# VEDRUNA PALAMÓS Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE CARN

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA CASOLANA  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT

4

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RALLAT  
CROQUETAS D'ESPINACS  
AMANIDA  
FRUITA

6

MONGETAS BLANQUES ESTOFADES  
AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET  
NATILLAS DE VAINILLA

7

SOPA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

8

MENESTRA DE VERDURES  
BACALLÀ AL FORN  
AMB TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA  
A DAUS I XAMPINYONS  
FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB  
TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
I OGURT DE SABORS

13

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA  
I ORENGA  
LLUÇ AL FORN  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
AMB ENCIAM Y PEBROT  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES  
CALAMARS A LA ROMANA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

CIGRONS GUISATS  
AMB ESPINACS  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
I OGURT DE COOPERATIVA

20

SOPA DE VERDURES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

VERDURA TRICOLOR  
REMENAT D'OU  
AMB XAMPINYONS  
FRUITA

22

TALLARINES AMB SALSA  
DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ  
A LA MARINERA  
FRUITA

25

ARRÒS A LA CASSOLA  
CROQUETES D'ESPINACS AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB  
ENCIMA SOJA  
FRUITA

27

MC VEDRUNA  
AMANIDA COMPLETA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
(PA BURGUER)  
PATATES FREGIDES AMB KETCHUP  
GELAT

28

DIJOUS GRAS  
PATATA I MONGETA VERDA  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FLAM DE VAINILLA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# 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 APAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



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

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)

Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

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·lèrgens dels menús elaborats