

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

Dieta: SENSE PEIX

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA CASOLANA

PERNILETS DE POLLASTRE
ROSTIT AMB POMA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

4

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RALLAT

LLOM ARREBOSSAT

AMANIDA

FRUITA

6

MONGETAS BLANQUES ESTOFADES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

NATILLAS DE VAINILLA

7

SOPA CASOLANA

MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS

FRUITA

8

MENESTRA DE VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB
TOMÀQUET NATURAL

FRUITA

11

SOPA CASOLANA

TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA
A DAUS I XAMPINYONS

FRUITA

12

ARRÒS BLANC AMB
TOMÀQUET

POLLASTRE A L'ALLADA
ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SABORS

13

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM Y PEBROT

FRUITA

15

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

GALL DINDI AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

18

ARRÒS AMB VERDURES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB
ENCIMA I OLIVES

FRUITA

19

CIGRONS GUISATS
AMB ESPINACS

REMENAT D'OU
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE COOPERATIVA

20

SOPA CASOLANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

21

VERDURA TRICOLOR

ESTOFAT DE MAGRE AMB
XAMPINYONS

FRUITA

22

TALLARINES AMB SALSA
DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

GALL DINDI AMB ALLADA
AMANIDA VERDA

FRUITA

25

ARRÒS A LA CASSOLA

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB TOMÀQUET NATURAL

FRUITA

26

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

CARN MAGRE A LA PLANXA
A LA PLANXA AMB ENCIMA SOJA

FRUITA

27

AMANIDA COMPLETA

HAMBURGUESA AMB FORMATGE
(PA BURGUER)

PATATES FREGIDES AMB KETCHUP

GELAT

28

PATATA I MONGETA VERDA

TRUITA AMB BOTIFARRA
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 raccions) o verdures (2 raccions o més)



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

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)



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