

VEDRUNA IMMACULADA

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

9

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL
FRUITA

10

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

11

SOPA DE PICADA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
IOGURT

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I
FORMATGE
CASTANYOLA ADOBADA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I
PATATA)
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL
VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES AMB BOLETS
VARIATS
IOGURT

22

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I
MUSCLOS)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

ESPIRALS AMB VERDURES
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AMB Salsa GREGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I
XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421

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 ÀPAT

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)



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

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

