

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MONGETES TENDRES AMB PERNIL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SABORS

9

MACARRONS SALTEJATS
PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

10

SOPA DE PASTA
CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I
VERDURES
IOGURT DE SABORS

11

PATATES ESTOFADES
DAUS DE TONYINA AMB CEBÀ I
ROMANÍ
FRUITA

14

FAVES AMB PERNIL
LLOM A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT DE SABORS

15

PASTA AMB TONYINA I VERDURES
(PASTANAGA I CEBÀ)
FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA GRATINADA
AMB CROSTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
IOGURT DE SABORS

17

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE
PARMESÀ
FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

18

SOPA DE PASTA
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I
XAMPINYONS
IOGURT DE SABORS

21

CARXOFES AMB PERNIL
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I FONOLL
FRUITA

22

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGES
IOGURT DE SABORS

23

QUICHE D'OU I CARBASSETA
LLOM A LA PLANXA
IOGURT DE SABORS

24

ESPINACS AMB BACÓ
OUS REMENATS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

25

CREMA DE XAMPINYONS
CALAMARS AMB SALSÀ
IOGURT DE SABORS

28

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
GRATINADA
ESTOFAT DE GALL DINDI
IOGURT DE SABORS

29

PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I
SÍPIA
DAURADA AL FORN
IOGURT DE SABORS

30

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA
AMB FORMATGE
ALETES FREGIDES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

31

AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE
FRESC, SÈSAM I MENTA
PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I
XAMPINYONS
FRUITA



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

| | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | → | Hortalisses crues o llegums cuïts |
| Verdures | → | Cereals o fècules |
| Carn | → | Peix o ou |
| Peix | → | Carn magra o ou |
| Ou | → | Peix o carn magra |
| Fruïta | → | Làctics o fruita |
| Làctics | → | Fruïta |

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

Scolarest