

# VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Febrer - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

AMANIDA COMPLETA  
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FRUITA

4

PATATES ESTOFADES  
DAUS DE TONYINA AMB CEBA I  
ROMANÍ  
IOGURT DE SABORS

5

MACARRONS ALS TRES FORMATGES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
IOGURT

6

AMANIDA MEDITERRÀNIA  
SANDVITX VEGETAL  
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
RAGOUT DE GALL DINDI  
IOGURT DE SABORS

8

CARXOFES AMB PERNIL  
DAURADA AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

11

COLIFLOR GRATINADA AMB  
FORMATGE  
LLOM ADOBAT A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DE SABORS

12

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE  
PARMESÀ  
CALAMARS MARINERA  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DE SABORS

13

SOPA D'AU AMB PASTA  
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE  
FORMATGES  
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,  
PASTANAGA I FONOLL  
IOGURT DE SABORS

15

COCA D'ESCALIVADA (PEBROT  
VERMELL I CEBA)  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

18

LLAÇOS A LA PARMESANA  
RAP AMB SALSÀ  
IOGURT DE SABORS

19

CREMA DE CARBASSA AMB LLAVORS  
FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

20

PÈSOLS AMB PERNIL  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

21

SOPA DE FIDEUS  
CINTA DE LLOM AMB ALLADA  
VERDURES  
FRUITA

22

PATATES GUISADES AMB CARN  
MAGRA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
IOGURT DE SABORS

25

PASTÍS DE PATATA GRATINAT  
GUISAT DE SÍPIA  
IOGURT DE SABORS

26

SOPA D'AU AMB PASTA  
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I  
XAMPINYONS  
FRUITA

27

FAVES AMB PERNIL  
BISTEC RUS DE VEDELLA I PORC  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DE SABORS

28

MONGETES TENDRES AMB BACÓ  
FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DE SABORS

□



# 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 làctics



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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**