

# VEDRUNA IMMACULADA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

TALLARINES AMB BOLETS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB  
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

ENGLISH DAY  
AMANIDA TROPICAL  
HAMBURGUESA AMB FORMATGE  
GELAT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A  
DAUS  
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

PAELLA MIXTA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
SALMÓ AMB SALSÀ MEDITERRÀNIA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

SOPA DE PEIX  
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES  
GELAT

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE  
A DAUS  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

CREMA DE MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIC)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU  
DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

ESPINACS GRATINATS  
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I  
ORENGA  
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE  
PATATA I TOMÀQUET  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA  
PATATES XIPS  
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
IOGURT DE SABORS

27

28

29

30

31

MONGETES TENDRES AMB OLI D'  
OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CARMEL LITZADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,  
PEBROT VERMELL I TONYINA)  
OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I  
PATATES  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
GELAT

FIDEUÀ DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

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·lergògens dels menús elaborats