

VEDRUNA IMMACULADA - RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

1

2

3

FESTIU

PATATES ESTOFADES
FILET DE MAZA DE PORC AL FORN
VERDURES
IOGURT GREC

ENGLISH DAY
LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB
SALSA DE TOMÀQUET I PARMESÀ
TRUITA FRANCESA
FRUITA

6

LLAÇOS A LA PARMESANA
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA VERDA
IOGURT LÍQUID

7

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

8

FAVES AMB PERNIL
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I
XAMPINYONS
AMANIDA DE COGOMBRE
FRUITA

9

SOPA D'ARRÒS INTEGRAL
CALAMARS MARINERA
FRUITA

10

AMANIDA MIXTA
FLAMENQUINS
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA
AMB FORMATGE
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB
OLIVES
FRUITA

15

COCA D' ESCALIVADA (PEBROT
VERMELL I CEBA)
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE
FORMATGES
IOGURT DE SABORS

16

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
SALSITXES AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
IOGURT

17

TEMPURA DE VERDURES
PIZZA DE TONYINA, OLIVES,
TOMÀQUET I MOZZARELLA
FRUITA I LLET

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BISTEC RUS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT GREC

21

AMANIDA DE COUS COUS I
ALFÀBREGA
SEITONS ARREBOSSATS
VERDURES
FRUITA

22

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT GREC

23

PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA
GRATINADA
SALMÓ AMB CEBA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT LÍQUID

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM ADOBAT AL FORN
FRUITA

27

FIDEUS SECS AMB TOMÀQUET I
TONYINA
FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT GREC

28

CREMA DE PORROS NATURAL
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

29

GUISAT DE VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT

30

AMANIDA D'ARRÒS
DAURADA AL FORN
VERDURES
FRUITA

31

AMANIDA MIXTA
CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM
NATILLES



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