

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Gener - 2019

DILLUNS

14

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

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL
VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES AMB BOLETS
VARIATS
FRUITA EN ALMÍVAR

28

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

DIMARTS

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
LÀCTIC

15

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

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
LÀCTIC

29

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

DIMECRES

9

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

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I
FORMATGE
CASTANYOLA ADOBADA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

23

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

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

DIJOUS

10

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

17

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

24

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

31

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
CIGRONS A LA BOLONYESA
LÀCTIC

DIVENDRES

11

SOPA DE PICADA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA EN ALMÍVAR

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I
PATATA)
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest