

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE LACTOSA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB ARRÓS
IOGURT DE SOIA

5

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT DE SOIA

10

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
CUETA DE RAP AL FORN
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SOIA

17

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
IOGURT DE SOIA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
ALETES FREGIDES
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSITA
IOGURT DE SOIA

24

CIGRONS AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

26

SOPA DE PASTA
LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB SÈSAM
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
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)
- 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

Scolarest