

# SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE LACTOSA

## Gener - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**8**

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SOIA

**9**

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

**10**

BRÒQUIL SALTEJAT  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS  
INTEGRAL  
IOGURT DE SOIA

**11**

SOPA DE PICADA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA EN ALMÍVAR

**14**

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

**15**

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS  
IOGURT DE SOIA

**16**

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CASTANYOLA AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

**17**

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

**18**

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I  
PATATA)  
MACARRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

**21**

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

**22**

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

**23**

ESPIRALS AMB VERDURES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**24**

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALS  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DE SOIA

**25**

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

**28**

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

**29**

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

**30**

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

**31**

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



**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