

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: VERDURA I PLANXA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA MIXTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

BROU DE VERDURA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

3

MINESTRA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

5

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
LLOM A LA PLANXA
PURÉ DE POMA
IOGURT DESNATAT

10

CREMA DE VERDURES
CUETA DE RAP AL FORN
FRUITA

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DESNATAT

12

FESTIU

15

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT

17

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

18

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

19

MINESTRA DE VERDURES
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
IOGURT DESNATAT

24

PATATES AL FORN
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

26

BROU DE VERDURA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

MINESTRA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

31

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



Observacions:

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 làctis

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

Scolarest