

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: VERDURA I PLANXA

Novembre - 2018

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

1

FESTIU

DIVENDRES

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

6

CREMA DE PORROS, PATATA, BLEDES I CEBA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DESNATAT

7

SOPA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

8

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

9

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
LLOM A LA PLANXA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

ESPINACS AMB PATATES I PASTANAGA SALTEJADA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

14

BLEDES SALTEJADES
LLUÇ AL FORN
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT DESNATAT

16

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLI MONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

19

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

SOPA DE VERDURES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

21

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS CUITS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

23

CREMA DE VERDURES
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

28

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D' ABADENO AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
PÈSOLS
FRUITA

29

CREMA DE PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

30

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



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest