

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: VERDURA I PLANXA

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

8

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

DIMECRES

9

CREMA DE VERDURES
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

DIJOUS

10

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA FRANCESA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DESNATAT

DIVENDRES

11

BROU DE VERDURA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT DESNATAT

16

MINESTRA DE VERDURES
CASTANYOLA AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

BROU DE VERDURA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PASTANAGA I PATATA
IOGURT DESNATAT

18

COL AMB PATATA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

22

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

23

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

24

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DESNATAT

25

BROU DE VERDURA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT DESNATAT

30

MINESTRA DE VERDURES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

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

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 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·lergègens dels menús elaborats