

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: VERDURA I PLANXA

Febrer - 2019

DILLUNS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

11

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

18

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



DIMARTS

5

PANATXÉ DE VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
I OGURT DESNATAT

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
I OGURT DESNATAT

19

PANATXÉ DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
I OGURT DESNATAT

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT DESNATAT

DIMECRES

6

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

13

MINESTRA DE VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIJOUS

7

COLIFLOR AMB PATATES
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
I OGURT DESNATAT

14

COL SALTEJADA AMB PATATA
POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT DESNATAT

21

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT DESNATAT

28

MONGETES TENDRES AL NATURAL
LLOM A LA PLANXA
I OGURT DESNATAT

DIVENDRES

1

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ARRÓS INTEGRAL
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

22

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
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)
- 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

Scolarest