

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: VERDURA I PLANXA

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

4

MINESTRA DE VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT DESNATAT

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

6

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB Salsa
IOGURT DESNATAT

12

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

13

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

14

AMANIDA MIXTA
LLOM A LA PLANXA
PASTANAGA BABY
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DESNATAT

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

PÈSOLS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA CUITA
POSTRES A ESCOLLIR

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 làctis

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