

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE PEIX

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

4

SOPA MINSTRONE
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
GALL DINDI AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
GALL DINDI AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
IOGURT

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA
AMB FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT

25

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
GELAT

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



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