

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE LACTOSA

Setembre - 2019

DILLUNS

16

AMANIDA RUSSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA



DIMARTS

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

24

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DIMECRES

18

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA
FILET D' ABADENO A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SOIA

DIJOUS

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIVENDRES

13

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

20

ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA



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



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)



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)



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

Scolarest