

MANYANET MOLINS DE REI - SANT MIQUEL

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTA LOCAL

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
IOGURT

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A L' ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

13

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
ESCALOPINS MARSALA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PATATES
PIZZA MARGARITA
GELAT



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 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest