

# MANYANET MOLINS DE REI - SANT MIQUEL

Dieta: SENSE OU

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

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  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

10

**FESTA LOCAL**

11

CREMA DE CARBASSA  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
IOGURT

12

**PRODUCTE INTEGRAL**  
ARRÓS A LA NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA  
FRUITA

17

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

18

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

20

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES  
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU, FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, FORMATGE SENSE GLUTEN NI OU SI FS, TOMÀQUET)  
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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest