

# MANYANET MOLINS DE REI – SANT MIQUEL / CASAL D'ESTIU

Dieta: SENSE LACTOSA

Juny-Juliol 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

24

**FESTIU**

25

CREMA DE PORROS SENSE LÀCTICS

HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL

TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET  
NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET

CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMB AMANIDA

GELAT DE GEL

28

AMANIDA RUSSA

CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMB AMANIDA I LLIMONA

FRUITA DE TEMPORADA

1

CREMA DE CARBASSÓ SENSE LÀCTICS

MANDONGUILLES DE VEDELLA  
A LA JARDINERA

FRUITA DE TEMPORADA

2

AMANIDA DE PASTA

BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

3

LLENTIES AMB ARRÒS

ESCALOPA DE POLLASTRE  
AMB AMANIDA

GELAT DE GEL

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA

FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMB TOMÀQUET AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA COMPLETA

PAELLA MAR I MUNTANYA

IOGURT DE SOIA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA  
COMPLETA

FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA AMB JULIVERT  
I CANSALADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

11

VERDURA TRICOLOR

LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

12

AMANIDA RUSSA

LLOM AL FORN AMB TOMÀQUET

GELAT DE GEL

15

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

COCA DE PERNIL I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA  
AMB ESPÀRRECS I PÈSOLS

FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE PASTA

POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB AMANIDA COMPLETA

IOGURT DE SOIA

18

MINESTRA AL VAPOR

LLOM A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TONYINA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

GELAT DE GEL

22

AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA

IOGURT DE SOIA

23

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

24

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM  
JULIANA

FRUITA DE TEMPORADA

25

AMANIDA CAMPERA

FILET DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA

POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB GUARNICIÓ

GELAT DE GEL



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



**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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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**