

BETÀNIA PATMOS - CASAL D'ESTIU

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Juny-Juliol 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET I OLI D'OLIVA

LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

IOGURT LA FAGEDA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS, PASTANAGA)

LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR

BISTEC DE MAGRA AMB SUQUET I AMANIDA DE TOMÀQUET

GELAT DE GEL

1

ESPAGUETIS A L'ANGLESA

BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

2

AMANIDA DE PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA

3

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SABORS LA FAGEDA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES

BISTEC DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT LA FAGEDA

8

SOPA DE BROU

RODÓ DE VEDELLA AMB PATATA AL CALIU

GELAT DE GEL

9

GALETS A LA NAPOLITANA

RODANXA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

10

CREMA DE LLEGUM (ECOLÒGIC)

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS A LA CUBANA

SALSITXES A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES

CUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT LA FAGEDA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES

HAMBURGUESA AMB ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I OLIVES

IOGURT DE SABORS LA FAGEDA

16

TALLARINES A L'ESpanyOLA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

17

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES

LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

19

AMANIDA D'ESTIU

BISTEC DE MAGRA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT DE GEL

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES

LLUÇ ARREBOSSAT

GELAT DE GEL

23

SOPA DE BROU

MANDONGUILLES AMB PATATES

FRUITA DE TEMPORADA

24

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS

TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SABORS LA FAGEDA

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

26

MENÚ FI DE CASAL

MACARRONS AMB TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

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)
- 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