

MENÚ TRITURAT 12 MESOS

Abril - 2021

28	29	30	1	2
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		SETMANA SANTA		
5	6	7	8	9
	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLENTIES	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I POLLASTRE	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I VEDELLA
DILLUNS DE PASQUA				
	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
12	13	14	15	16
TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I CIGRONS	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLOM	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I POLLASTRE
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
19	20	21	22	23
TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I POLLASTRE	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I POLLASTRE	SANT JORDI TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLOM
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
26	27	28	29	30
TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLENTIES	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I LLUÇ	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I POLLASTRE	TRITURAT DE VERDURA, PATATA I VEDELLA
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA



- PRODUCTES ECOLÒGICS O DE PRODUCCIÓ INTEGRADA=8 AL MES
- CARN FRESCA DIFERENT A POLLASTRE, VEDELLA I PORC= 4 TRIMESTRE
- VARIETAT DE PEIX BLAU = 4 TRIMESTRE
- VARIETAT DE FRUITA FRESCA DE TEMPORADA DIFERENT A POMA, PERA, PLÀTAN I TARONJA = 4 TRIMESTRE
- ECONOMIA SOCIAL = 4 AL MES
- VERDURES DIFERENTS A MONGETA, PASTANAGA, ENCIAM O PATATA DE PRIMER PLAT= 4 TRIMESTRE
- PRODUCTES INTEGRALS (PA, PASTA I/O ARRÓS) = 6 AL MES

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.
Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247



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