



MENU MAYO 2021

INTOLERANTES A LA LACTOSA Y PROTEINA DE LA VACA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Crema de calabacín puerro y patata Merluza al horno con patatas y cebolla Pan integral-yogur de soja	Ensalada completa Garbanzos estofados con verduras y arroz Pan integral-yogur de soja	Macarrones boloñesa Hamburguesa vegetal con zanahoria rallada Pan integral-yogur de soja	Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan integral-yogur de soja	Sopa de pescado con pasta Pescado a la plancha con ensalada Pan integral-yogur de soja
DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14
Crema de zanahoria y patata Pescado al horno en salsa Pan integral-yogur de soja	Ensalada variada Judías blancas estofadas con daditos de patata y zanahoria Pan integral-yogur de soja	Fideos a la cazuela Salchichas de pollo con ensalada Pan integral-yogur de soja	Arroz guisado con daditos de pollo y verduras Tortilla francesa con ensalada Pan integral-yogur de soja	Sopa de cocido con estrellas Filete de pavo al horno Zanahoria baby Pan integral-yogur de soja
DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21
Crema de coliflor y patata Merluza al horno con guisantes Pan integral-yogur de soja	Ensalada completa Lentejas estofadas con verduras y arroz Pan integral-yogur de soja	Coditos en salsa carbonara Pollo rebozado con ensalada Pan integral-yogur de soja	Arroz con tomate Tortilla de jamón dulce con ensalada Pan integral-yogur de soja	Sopa de pescado Hamburguesa de ternera al horno con ensalada Pan integral-yogur de soja
DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28
Crema de calabaza y patata Pescado a la plancha con ensalada Pan integral-yogur de soja	Ensalada variada Judías rojas estofadas con verduritas Pan integral-yogur de soja	Pasta con champiñones Hamburguesa vegetal al horno con ensalada Pan integral-yogur de soja	Arroz con pescado Tortilla de patata y cebolla con ensalada Pan integral-yogur de soja	Sopa de cocido Pechuga de pollo en salsa con ensalada Pan integral-yogur de soja
DIA 31				
Crema de verduras y patata Merluza al horno en salsa de tomate Pan integral-yogur de soja				

TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR
L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"

ma
MEDIACIÓ I MENTORAT
ALIMENTARI
DE LA FAMÍLIA
MEDIACIÓ I MENTORAT
ALIMENTARI
DE LA FAMÍLIA

COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES

RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó
VERDURES (≥ 2R)



OLI
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,
CÚSCUS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

FONT: IFMED R. RACIÓ