cuina justa

alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others

VARIANTS HIPOCALÒRIC, VEGETARIÀ, SENSE LACTOSA, SENSE OU, GLUTEN, SENSE VEDELLA I PORC

ARENAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Sense gluten i sense ou: Macarrons sense gluten amb salsa carbonara sense gluten **Sense lactosa:** Macarrons amb salsa carbonara sense lactosa **Vegetarià:** Macarrons amb salsa de tomàquet	**Hipocalòric:** Verdures de temporada amb patata	**Hipocalòric:** Verdures amb arròs integral	Variant basal	Variant basal
Vegetaria: Seitán a la planxa amb amanida	**Vegetarià:** Hamburguesa vegetal amb sofregit de verdures i amanida	**Hipocalòric**: Estofat de llenties amb quinoa i amanida	**Vegetarià:**Tofu mb graellada de verdures	**Vegetarià:**Truita francesa amb amanida **Sense ou:**Truita (sense ou) de carbassó amb patata i amanida
10	11	12	13	14
Sense gluten: Amanida depasta sense gluten	Variant basal	**Hipocalòric:** Arròs amb verdures	**Hipocalòric:** Broquil amb pastanaga	Variant basal
Vegetarià: Albondigas vegetarià amb amanida	**Hipocalòric e vegeterià:** Ou dur amb amanida **Sense ou:** truita de verdures sense ou	**Hipocalòric:** Peix fresc a la planxa amb amanida **Vegetarià:** Falafel vegetarià amb all i julivert i amanida	Variant basal	**Sense gluten:** Pizza sense gluten amb salsa bolonyesa **Vegetarià i sense vedella:** Pizza sense gluten amb tomàquet, tofu i formatge
17	18	19	20	21
Hipocalòric: Mongetes verdes amb pastanaga	**Sense gluten:** Fideuà (fideus sense gluten) del mar **Hipocalòric:** Fideuà (fideus integral) del mar	Variant basal	Variant basal	FESTIU
Variante basal	**Vegetarià:** Seitán rostit amb samfaina i amanida	**Sense ou:** Truita de patata sense ou	**Vegetarià:** Hamburguesa de vegetarià amb ceba, formatge i amanida	
24	25	26	27	28
FESTIU	Variant basal	Variant basal	**Sense gluten:** Espirals sense gluten amb salsa pesto	Variant basal
	Vegetarià: Paella de verdures	**Sense ou:** Truita d'espinacs sense ou	**Vegetarià:** Wok de verdures amb falafel	**Hipocalòric:** Bacallà a la planxa amb amanida **Vegetarià:** Seitán a la romana amb amanida
31				
Variant basal				
Sense ou: Truita de verdures sense ou amb amanida				

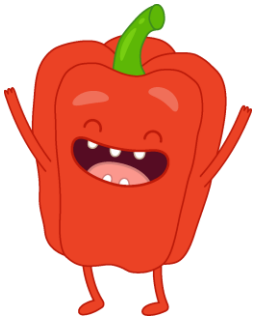
logurt: **Sense lactosa**: logurt sense lactosa / **Sense proteïna de la llet**: compota de fruita / **Hipocalòric:** desnatat sense sucre / **Fruita:** diferent de la restringida

En el quadre apareixerà la variant que equival al menú basal, en cas de que no apareix-hi l'alumne menjarà el menú basal (variant basal)

Cal potenciar

- El consum de **lactis sense sucres afegits**, principalment en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. S'ha de beure entre 8 i 10 gots al dia.
- El consum de **verdures i hortalisses** en el 1r plat en forma d'amanides o de verdura cuita o com a guarnició del 2n plat dels
- diferents àpats.
- La presència de **pa** i altres farinacis (millor si són integrals) en els diferents àpats.
- Cal realitzar un mínim de 60 minuts diaris **d'activitat física** moderada (caminar a bon pas, anar amb bicicleta) o intensa (córrer, saltar a la corda, practicar esports).

Cal reduir

- Les **begudes refrescants** (coles, llimonades i taronjades), prioritzant el consum d'aigua com a beguda principal i completar aquesta ingesta de líquids amb sucs de fruita i de fruita fresca.
- La **brioixeria** i la pastisseria (pastissos, canyes de xocolata, croissants, magdalenes...)
- Les **cremes de xocolata**, mousses i d'altres com a postres habituals dels àpats.
- El consum freqüent de menjar ràpid, **fast food** (frankfurt, pizza, hamburguesa).
- Així com el **sedentarisme** i l'excés d'activitats de pantalla (televisió, ordinador, consoles, etc).

Plats	Ingredients
Amanida de llegums	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet
Amanida de llenties	Ceba, pastanaga, carbassó, tomàquet, olives verdes
Amanida de arròs	Pèsols, tomàquet, pernil dolç i blat de moro
Amanida primavera	Enciam, blat de moro, tomàquet, olives, ou i tonyina
Amanida d'estiu	Patata, tomàquet, mongetes verdes
Amanida de cous cous y verdures	Carbassó, tomàquet, panses, julivert, pastanaga, olives verdes
Amanida de pasta	Pastanaga, blat de moro, tonyina i olives.
Arròs tres delícies	Pèsols, pernil dolç i truita.
Amanida xinesa	Brots de soja, pebrot, pastanaga, blat de moro, bolets
Arròs del Delta	Ceba, tomàquet, brou de verdures, pebrot, pebre dolç, all, mongeta verda
Arròs amb verdures	Carbassó, pebrot, ceba, tomàquet
Crema de pastanaga	Pastanaga , bròquil, ceba, patata, carbassó.
Crema de carbassa	Carbassa, carbassó, porro i brou de verdures
Verdures de temporada	Mongetes verdes, pastanaga, carbassó,
Empedrat	Pastanaga, tomàquet, i olives negres.
Fideuà del mar	Sofregit, musclos, sípia
Lluç a la marinera	Morralla, ceba, tomàquet, pèsols, musclos i maicena.
Samfaina	Pebrot verd i vermell, ceba, carbassó i tomàquet.
Pastís de verdures	Pebrot, ceba, carbassó, formatge
Salsa de tomàquet	Ceba, tomàquet i pastanaga.
Salsa de llimona	Brou de gall dindi, ceba, llimona
Salsa napolitana	Tomàquet, ceba, olives, pastanaga, pebrot
Vichyssoise	Porro, ceba, patata, brou de verdures.