

Annexos informatius

Críteris generals d'utilització dels aliments

S'utilitzaran:

- 1 Aliments frescs: Fruites, amanides, carn.
- 2 Greixos: Oli d'oliva de 0'4º per sofregits, oli d'oliva, qualitat orujo, per fregir (fregidores), oli verge per amanir.
- 3 Làctics: Llet, iogurt, petit suisse, iogurt líquid, nata en petites quantitats i formatges.
- 4 Productes congelats: Peix, algunes verdures, truites amb patata i alguna carn.
- 5 Productes enllaunats: Tomàtiga triturada, fruites en almívar, olives, tonyina, blat de les índies (maís).
- 6 Productes naturals secs: Llegums, arròs, farina, pasta de sopa, fruits secs.
- 7 Productes de risc sanitari: Ou líquid pasteuritzat, maionesa en conserva.

No s'utilitzaran:

- 1 Greixos saturats i hidrogenats per a la friture (greix de palma).
- 2 Brous preparats en pols o pastilles (bàsicament greixos saturats, sal i glutamat monosòdic).
- 3 Salses de sobre.
- 4 Pastisseria industrial.

Críteris per dissenyar el menú

Diariament aportació de:

- Proteïnes (carn, peix, ous, làctics, soia texturitzada, llegums i cereals).
- Hidrats de carboni (pasta, arròs, patata, llegums).
- Vitamines, un aliment cruu (amanida o fruita).
- Sals minerals (verdures, llegums, fruita, làctics, etc.).
- Greixos (els que porten els aliments ens si mateixos, més l'oli d'amanir o de cuinar).

Setmanalment

Primers plats:

- 1 dia de pasta.
- 1 dia d'arròs.
- 2 dia de llegum
- 1 dia de sopa de carn, peix o verdures.

Segons plats:

- Carn: un o dos dies per setmana (alternativament).
- Peix: un o dos dies per setmana (alternativament).
- Ous: un cop per setmana (truita de patata).
- Fritura un cop a la setmana (croquetes, tires de calamar arrebossat, formatge arrebossat, etc.)

Postres:

- 3 dies fruita fresca.
- 2 dies làctic i/o fruita en almívar. (iogurt, batut de iogurt, petit suisse).

Mensualment

- 1 dia al mes un llegum diferent de la soia i les lleties (cigrons, fesols i fava pelada).
- 1 dia al mes ous que no siguin truita de patata (aguissat d'ous o quitxe lorraine).
- 1 dia al mes d'hamburgueses o salsitxes, alternativament.
- 1 dia o dos al mes amanida completa de primer plat.
- 2 dies al mes de coca casolana, una d'elles integral.

Model de menú



ALCARI

	1er. PLAT	2on. PLAT	POSTRES
DILLUNS	Cuinat de fesols	Truita de patates amb amanida de lletuga i pastanaga	Lacti
DIMARTS	Arròs cantonès	Hamburguesa amb amanida de lletuga i blat de moro	Fruita
DIMECRES	Sopa de brou	Bullit	Fruita
DIJOUS	Macarrons bolonyesa	Tires de calamar arrebossat amb mongetes verdes saltejades	Lacti
DIVENDRES	Amanida completa amb formatge	Canelons de tonyina amb salsa beixamel	Fruita
DILLUNS	Crema de pèsols	Filet de llenguado al forn amb patates i pastanaga parisien	Fruita
DIMARTS	Espaguetis a la putanesca	Truita d'espínacs amb amanida de lletuga i canonges	Lacti
DIMECRES	Cuinat de cigrons amb capolat	Croquetes amb amanida de lletuga i tomàtiga	Lacti
DIJOUS	Arròs amb tomàtiga	Rodó d'indiot al forn amb ceba, pastanaga i carabassí saltejat	Fruita
DIVENDRES	Cintes al curry	Filet de lluç arrebossat amb patatilla	Fruita
DILLUNS	Escudella de mongetes	Filet de llenguado al vapor amb pèsols i pastanaga	Lacti
DIMARTS	Tallarins a la napolitana	Escalops de pitrera amb amanida de lletuga i olives	Pinya
DIMECRES	Crema d'àpit	Truita de patates amb amanida de lletuga i tomàtiga	Lacti
DIJOUS	Amanida completa de pollastre	Pilotes amb salsa d'ametlles i arròs saltejat	Fruita
DIVENDRES	Sopa de brou	Bullit	Fruita
DILLUNS	Fideus secs	Truita de carabassí amb amanida de lletuga i remolatxa	Coca casolana
DIMARTS	Lleties escaldines	Pizza de pernil i formatge	Fruita
DIMECRES	Risotto de pollastre	Croquetes de pollastre amb amanida de lletuga i àpit	Lacti
DIJOUS	Sèmola amb brou de peix	Pollastre rostit humit amb verdures i patates	Fruita
DIVENDRES	Espirals amb verdures rostides	Filet de llenguado a la romana amb amanida de lletuga i tomàtiga	Lacti