

LA PRESENTACIÓ

Dieta: HIPOCALÓRICA BAIXA COURE

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

3

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

4

CREMA DE VERDURES
ARRÒS AMB VERDURES
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
VEDELLA AMB Salsa
IOGURT DESNATAT

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

SOPA DE PISTONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM AL FORN
ENCIAM
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

23

SOPA MINISTRONE
LLOM FINES HERBES
FRUITA

24

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D' HALIBUT A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT

29

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Observacions: "No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)
- 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 làctics

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

