

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE FRUCTOSA I SORBITOL

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PATATA NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM
IOGURT

2

SOPA DE PASTA
LLOM AL FORN
PATATES XIPS
IOGURT

3

FIDEUÀ DE CARN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

8

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSÀ
XAMPINYONS
IOGURT

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT

10

PASTA AMB ALLADA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT

12

FESTIU

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

16

SOPA DE PISTONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

17

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

18

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
IOGURT

19

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
IOGURT

23

SOPA DE PASTA
LLOM FINES HERBES
IOGURT

24

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

25

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM
IOGURT

26

MACARRONS AMB ALLADA
FILET D' HALIBUT A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

29

ESPAGUETIS AMB ALLADA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

31

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT



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