

LA PRESENTACIÓ

Dieta: HIPOCALÓRICA BAIXA COURE

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

2

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
LLOM A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

MACARRONS AMB ALLADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES
ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATA CUITA
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
I OGURT DESNATAT

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

PASTA AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
I OGURT DESNATAT

14

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

15

PATATES AMB PEBROTS
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

21

CREMA DE CARBASSÓ
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HALIBUT AL FORN
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

26

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PÈSOLS
I OGURT DESNATAT

27

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CAÇÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA
I POLLASTRE)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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

Scolarest

