

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE FRUCTOSA I SORBITOL

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

2

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

5

MACARRONS AL PESTO
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

6

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

7

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT

8

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
IOGURT DE SABORS

14

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

15

PATATES AMB PEBROTS
PERNILETS DE POLLASTRE
ENCIAM
IOGURT

16

RISOTTO DE BOLETS
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

19

TALLARINES AMB ALL
TRUITA FRANCESA
COGOMBRE
IOGURT

20

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
IOGURT

22

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
IOGURT

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
HALIBUT AMB SALS
AMANIDA D' ESPÀRRECS
IOGURT

26

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
IOGURT DE SABORS

27

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CAÇÓ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

28

ARRÒS AMB POLLASTRE
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
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



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)



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)



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·lergògens dels menús elaborats

