

# SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: HIPOCALORICA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

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

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DESNATAT

4

CREMA DE CARBASSA  
LLENTIES AMB ARRÒS  
IOGURT DESNATAT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES  
VEDELLA AMB SALS  
XAMPINYONS  
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
PURÉ DE POMA  
IOGURT DESNATAT

10

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
CUETA DE RAP AL FORN  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DESNATAT

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT DESNATAT

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DESNATAT

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DESNATAT

24

CIGRONS AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

26

SOPA DE PASTA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

29

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

30

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

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB SÈSAM  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA



Observacions:

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**