

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: HIPOCALORICA

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

9

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

10

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL
IOGURT DESNATAT

11

SOPA DE PICADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
IOGURT DESNATAT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CASTANYOLA AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

18

COL AMB PATATA
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS
BOLETS
FRUITA

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
COGOMBRE I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

23

ESPIRALS AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DESNATAT

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I
XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
VERDURES
IOGURT DESNATAT

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

SOPA DE PASTA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT



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)
- 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest