

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA ESPECIAL

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
ENCIAM
IOGURT

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
CARBASSÓ
IOGURT

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
PERNILETS DE POLLASTRE
PASTANAGA I PATATA
IOGURT

8

ESPAGUETIS AMB ALLADA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

ARRÒS AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
IOGURT

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
PASTA AMB ALLADA
IOGURT

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
IOGURT

15

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
IOGURT

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIBERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLI MONA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

20

SOPA DE FIDEUS
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
IOGURT

21

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
OUS CUITS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

23

MACARRONS AMB ALLADA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

26

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

28

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D' OLIVA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
IOGURT

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
VEDELLA AMB SALS
PATATES A DAUS
IOGURT



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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

Scolarest

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