

# SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA ESPECIAL

## Gener - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT

9

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

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
EDAM  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS  
INTEGRAL  
IOGURT

11

SOPA DE PICADA  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT

14

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

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CASTANYOLA AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
LLOM A LA PLANXA  
PASTANAGA I PATATA  
IOGURT

18

COL AMB PATATA  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
IOGURT

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,  
COGOMBRE I PASTANAGA  
IOGURT

23

ESPIRALS AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT

24

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

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
IOGURT

28

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

29

CREMA DE CARBASSA AMB  
CROSTONETS DE PA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE  
A DAUS  
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT

31

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU  
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU  
DUR I PERNIL DOLÇ)  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
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 lactis

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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**