

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA ESPECIAL

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
IOGURT

5

ARRÒS AMB VERDURES
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
IOGURT

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
IOGURT

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
IOGURT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROT DE MONGETES
IOGURT

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
IOGURT

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
IOGURT

19

ARRÒS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADENO
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
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)



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·lergègens dels menús elaborats