

# SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA ESPECIAL

Juny - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS  
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC

7

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

10

**FESTIU**

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
VEDELLA AMB SALSÀ  
LÀCTIC

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL I CEBA  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
IOGURT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)  
ESCALOPINS MARSALA  
PASTANAGA BABY  
FRUITA

17

VICHYSOISE  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

18

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I ORENGA  
LÀCTIC

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
LÀCTIC

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
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·lergògens dels menús elaborats