

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OUDUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

2

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA
PATATES A DAUS
IOGURT

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES
A DAUS
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

8

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAB
PATATES A DAUS
IOGURT

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

10

ESPIRALS AMB ALLADA
CUETA DE RAP AL FORN
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
LÀCTIC

12

FESTIU

15

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

16

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
LÀCTIC

19

TALLARINES AMB ALL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ALETES FREGIDES
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
IOGURT

23

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
VEDELLA AMB SALSAB
LÀCTIC

24

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

25

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
LÀCTIC

26

SOPA DE PASTA
LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

29

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

31

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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