

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Febrer - 2019

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

□

DIVENDRES

1

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

4

COLIFLOR AMB PATATES
LLOM FINES HERBES
ENCIAM
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

6

SOPA DE LLETRES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

7

GALETS AMB ALLADA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

8

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

12

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

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D' ABADAJEJO ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

14

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE AMB SALS
PATATES A DAUS
IOGURT

15

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
LLOM AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM
IOGURT

21

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM
IOGURT

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

27

MACARRONS AMB ALLADA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADAJEJO
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
PERNILETS DE POLLASTRE
PATATA CUITA
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)
- 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

Scolarest