

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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 CARBASSA
LLENTIES AMB ARRÒS
IOGURT

5

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT

10

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CUETA DE RAP AL FORN
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
LÀCTIC

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

17

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
LÀCTIC

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

RISOTTO AMB VERDURES
ALETES FREGIDES
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSITA
LÀCTIC

24

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
LÀCTIC

26

SOPA MINISTRONE
LLOM ARREBOSSAT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB SÈSAM
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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



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



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



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest