

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Novembre - 2018

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

1

FESTIU

DIVENDRES

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
LÀCTIC

7

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

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
LÀCTIC

9

LLEGUM ECOLOGIC
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
LÀCTIC

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
LÀCTIC

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS AL CURRI
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

20

SOPA DE FIDEUS
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
LÀCTIC

21

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
LÀCTIC

23

MACARRONS A LA BOLONYESA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
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



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·lergègens dels menús elaborats