

SANT FERRAN

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM
IOGURT

2

SOPA DE PASTA
LLOM A LA PLANXA
CEBA
IOGURT

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

8

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSAA
XAMPINYONS
IOGURT

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT

10

ESPIRALS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
IOGURT

12

FESTIU

15

COLIFLOR SALTEJADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PIT DE GALL DINDI AMB SALSAA
PATATES A DAUS
IOGURT

18

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
IOGURT

19

TALLARINES AMB ALL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
IOGURT

23

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, API I PATATA)
VEDELLA AMB SALSAA
IOGURT

24

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

25

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

26

SOPA DE PASTA
LLOM FINES HERBES
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 PORRO I PATATA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM
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:



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

- CADA APAT**
- 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

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons aló que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats

