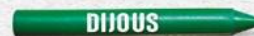


SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Abril - 2018



2

VACANCES

3

CREMA DE PASTANAGA

4

ARRÒS BLANC

5

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

6

ESPINACS AMB PATATA

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA

10

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

11

MONGETA TENDRA I PATATA

12

BRÒQUIL AMB PATATES

13

ARRÒS BLANC

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA TRITURADA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

16

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

17

CREMA DE VERDURES

18

ARRÒS BLANC

19

SOPA DE PASTA AMB PISTONS SENSE LLEGUM

20

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

PLÀTAN MADUR

23

COL AMB PATATA

24

ESPINACS AMB PATATA

25

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

26

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

27

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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·lergògens dels menús elaborats

