

# SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS BLANC

11

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

12

ESPINACS AMB PATATA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA

16

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

17

MONGETA TENDRA I PATATA

18

BRÒQUIL AMB PATATES

19

ARRÒS BLANC

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA TRITURADA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS BLANC

25

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) SENSE LLEGUM

26

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

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

29

COL AMB PATATA

30

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

31

ESPINACS AMB PATATA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

VEDELLA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL



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)
- 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.

