

SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

COL AMB PATATA

VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

18

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

5

ESPINACS AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

19

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

6

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

13

CREMA DE CARBASSÓ

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

IOGURT NATURAL

20

ARRÒS CATONÈS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

PLÀTAN MADUR

7

PATATES PLANES BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

14

ESPINACS AMB PATATA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

21

AMANIDA CAMPERA

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

1

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

8

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

15

ESPIRALS A LA CARBONARA

FILET DE LLUÇ A LA FORN AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

22

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

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

IOGURT NATURAL



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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

