

# SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Maig - 2018



1

**FESTIU**

2

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

3

ESPINACS AMB PATATA

4

PASTA BLANCA

7

MONGETA TENDRA I PATATA

8

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

9

BLEDES AMB PATATA

10

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

11

**FESTIU**

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

14

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

15

CREMA DE PASTANAGA

16

ARRÒS BLANC

17

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

18

ESPINACS AMB PATATA

FILET DE TILÀPIA AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

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

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

21

**FESTIU**

22

AMANIDA DE PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

23

MONGETA TENDRA I PATATA

24

BRÒQUIL AMB PATATES

25

ARRÒS BLANC

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

FRUITA TRITURADA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

28

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

29

CREMA DE PORROS

30

ARRÒS BLANC

31

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYJINA)

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT 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.

