

# SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

MARÇ - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

5

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÒS BLANC

1

BRÒQUIL AMB PATATES

2

ARRÒS BLANC

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

5

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÒS BLANC

8

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) SENSE LLEGUM

9

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

LLOM AMB SALSÀ 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

12

COL AMB PATATA

13

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

14

ESPINACS AMB PATATA

15

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

16

SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

VEDELLA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

19

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

20

MONGETA TENDRA AMB PATATA

21

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

22

ESPINACS AMB PATATA

23

PASTA BLANCA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



# 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.

