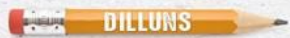


SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

DESEMBRE - 2018



3

PATATES GUISADES

POLLASTRE AL FORN

IOGURT NATURAL

10

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

17

COL AMB PATATA

VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

4

BLEDES AMB PATATA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

11

CREMA DE PORROS

CAP DE LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

IOGURT NATURAL

18

ESPINACS AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB XAMPINYONS

IOGURT NATURAL

5

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

12

ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

19

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

6

FESTIU

13

PATATA AMB PÈSOLS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

IOGURT NATURAL

20

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

7

FESTIU

14

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

21

SOPA AMB GALETES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

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)
- Fruits 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



Fruites o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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.

