

SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

GENER - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

2

3

4

7

8

9

10

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS BLANC

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

ESPINACS AMB PATATA

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

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

VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

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

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

14

15

16

17

18

PATATES GUISADES AMB VERDURA

MONGETA TENDRA I PATATA

PASTA BLANCA AMB OLII D'OLIVA

ESPINACS AMB PATATES

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

21

22

23

24

25

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

ARRÒS BLANC

VERDURA 3 COLORS

PASTA BLANCA AMB OLII D'OLIVA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

CAP DE LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

PLÀTAN MADUR

28

29

30

31

□

COL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

PASTA BLANCA AMB OLII D'OLIVA

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

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)
- 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.

