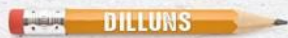


SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

JUNY - 2019



3	COL AMB PATATA	4	ESPINACS AMB PATATA	5	AMANIDA D'ESPIRALS	6	ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES	7	SOPA AMB GALETES
	VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS		LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM		POLLASTRE ROSTIT
	IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL
10	FESTIU	11	ARRÒS BLANC	12	SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	13	ESPINACS AMB PATATA	14	PASTA BLANCA
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I COGOMBRE		TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM		BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM		FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA
			IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL
17	MONGETA TENDRA I PATATA	18	ARRÒS AMB TOMÀQUET	19	AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB OU DUR, BLAT DE MÓRO I PASTANAGA	20	AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	21	PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA
	TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM		POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS		LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
	IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		PLÀTAN MADUR		PLÀTAN MADUR		IOGURT NATURAL
24	FESTIU	25	MONGETA TENDRA AMB PATATA	26	ARRÒS BLANC	27	SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM	28	ESPINACS AMB PATATA
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA		VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM		TRUITA DE CARBASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM
			IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL		IOGURT NATURAL



Scolarest

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.

