

# SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

NOVEMBRE - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

NO LECTIU

5

COL AMB PATATA

6

ESPINACS AMB PATATA

7

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

8

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

9

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

12

MONGETA TENDRA AMB PATATA

13

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

14

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

15

ESPINACS AMB PATATA

16

PASTA BLANCA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

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

19

MONGETA TENDRA I PATATA

20

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

21

BLEDES AMB PATATA

22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

23

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

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

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

26

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATA

28

ARRÒS BLANC

29

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

30

ESPINACS AMB PATATA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRÉS 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

PLÀTAN MADUR

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.

