

SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Octubre - 2018



1 MONGETA TENDRA AMB PATATA

2 ARRÒS BLANC AMB OU DUR

3 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

4 ESPINACS AMB PATATA

5 PASTA BLANCA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

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

IOGURT NATURAL

8 MONGETA TENDRA I PATATA

9 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

10 BLEDES AMB PATATA

11 SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

12 **FESTIU**

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

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

15 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

16 MONGETA TENDRA AMB PATATA

17 ARRÒS BLANC

18 SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

19 ESPINACS AMB PATATA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES 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

22 PATATES GUISADES AMB VERDURA

23 MONGETA TENDRA I PATATA

24 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

25 ESPINACS AMB PATATES

26 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

29 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

30 CREMA DE PORROS

31 ARRÒS BLANC

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR



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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

Scolarest