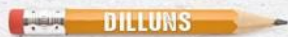


SENSE FRUCTOSA, SACAROSA NI SORBITOL

Septiembre - 2018



3	4	5	6	7
AMANIDA DE PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS BLANC	SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM	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
10	11	12	13	14
PATATES GUISADES AMB VERDURA	FESTIU	PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA	BRÒQUIL AMB PATATES	ARRÒS BLANC
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		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	PLÀTAN MADUR
17	18	19	20	21
LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	AMANIDA CAMPERA	ARRÒS BLANC	AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA
VEDELLA AMB PATATES A DAUS	LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL	PLÀTAN MADUR	PLÀTAN MADUR	IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL	PLÀTAN MADUR
24	25	26	27	28
COL AMB PATATA	ESPINACS AMB PATATA	PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA	ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES	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



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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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.

