

Dieta: SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS BLANC AMB TONYINA I OLI D'OLIVA

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OU

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

5

SOPA DE BROU CASOLANA

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I BALT DE MORO

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

SALSITXES AMB PISTO DE VERDURES

FRUITA

9

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA

IOGURT DE SABORS

10

BROU AMB PISTONS

LLOM ARREBOSSAT AMB PATATES A DAUS

FRUITA

11

ARRÒS A LA CASSOLA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT

GELAT DE GEL

12

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

VACANCES DE SETMANA SANTA

16

VACANCES DE SETMANA SANTA

17

VACANCES DE SETMANA SANTA

18

VACANCES DE SETMANA SANTA

19

VACANCES DE SETMANA SANTA

22

VACANCES DE SETMANA SANTA

23

FESTA LOCAL

24

MACARRONS A LA ITALIANA
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

25

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

26

CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

29

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT DE GEL

30

MONGETES BLANQUES AMB PATATES

BOTIFARRA DE PAGÈS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA



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 APAT

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

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats