

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES AMB ALL
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM
IOGURT

4

SOPA DE PASTA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

6

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

10

ARRÒS AMB BRÒQUIL
LIMANDA AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM
IOGURT

12

PATATES AMB PEBROTS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

13

MACARRONS AMB ALLADA
LLOM DE PORC AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

16

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
ENCIAM
IOGURT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FISH AND CHIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
IOGURT

20

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
CAP DE LLOM AMB SALS
IOGURT

25

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
IOGURT

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
IOGURT

27

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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·lergègens dels menús elaborats