

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

17

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT

19

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

23

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

24

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM
IOGURT

25

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM,
CEBA I COGOMBRE
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL
XAMPINYONS
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM
IOGURT

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



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)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest