

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU NI FRUCTOSA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
PERNILETS DE POLLASTRE
IOGURT

17

BRÒQUIL SALTEJAT
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
IOGURT

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
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
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

25

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

26

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES
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 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)



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·lergègens dels menús elaborats