

COL LEGI SANT GABRIEL SANT ADRIÀ

Dieta: SENSE FRUCTOSA SEGONS CERTIFICAT

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

CREMA D' ESPINACS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
IOGURT

17

BRÒQUIL AMB PATATES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
VEDELLA AMB SALS
XAMPINYONS
IOGURT

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

20

PAELLA DE PEIX
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
COLIFLOR AMB PATATES
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ARRÒS BLANC
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

25

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
ENCIAM I CEBA
IOGURT

26

LLEGUM ECOLÒGIC
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT

27

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT

30

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

Observacions: _____



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

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