

**FUND. COR DE MARIA LA BISBAL** Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins.

**Dieta:** SENSE LLET, LACTOSA, PLV NI PORC

**Març - 2018**



1

2

3

4

5

SOPA DE BROU CASOLANA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES DAU

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

BROU AMB PASTA FINA

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

GALL DINDI AMB SAMFAINA (Ceba, carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

11

12

13

14

15

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ESPAGUETIS AMB ALLADA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

SOPA D'AU CASOLANA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

18

19

20

21

22

CREMA DE VERDURES SENSE LACTOSA

FIDEUS A LA CASSOLA

SOPA DE BROU CASOLANA

ARRÒS AMB PASTANAGA I PÈSOLS

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

HAMBURGUESA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

GALL DINDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

25

26

27

28

29

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES



# 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fécules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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

