

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

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

SOPA DE BROU CASOLANA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PATATES DAU

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

5

MACARRONS A LA BOLONYESA

6

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

7

BROU AMB PASTA FINA

8

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

9

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

SALSITXES AMB SAMFAINA (Ceba, carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

13

ESPAGUETIS AMB SALSALSA CARBONARA

14

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

15

SOPA D'AU CASOLANA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM 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 A DAUS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SABORS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURES

20

FIDEUS A LA CASSOLA

21

SOPA DE BROU CASOLANA

22

ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL)

23

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

HAMBURGUESA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

LLOM 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 COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

26

VACANCES

27

VACANCES

28

VACANCES

29

VACANCES

30

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, 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·lèrgens dels menús elaborats