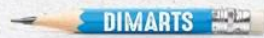
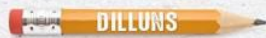


FUND. COR DE MARIA – LA BISBAL Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins.

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Abril - 2018



2

FESTIU

3

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

LLUÇ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR

4

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA

FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

6

SOPA DE BROU
CASOLANA

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

IOGURT DE COOPERATIVA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE RALLAT

LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

10

BROU AMB PISTONS

MAGRA DE PORC ARREBOSSAT AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

11

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA

IOGURT DE SABORS

12

ARRÒS A LA CASSOLA

TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET
AMANIT

IOGURT

13

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI
D'OLIVA

SALSIIXES AMB SANFAINA

FRUITA

16

LLENTIES GUISADES

LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLADA

IOGURT

18

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

19

ESPAGUETIS BLANC AMB TONYINA I OLI
D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA
I AMANIDA
D'ENCIAM I SOJA

FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CREMA COOPERATIVA

23

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

24

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

27

FIDEUS A LA CASSOLA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB
ENCIAM I SOJA

MACEDÒNIA DE FRUITA

30

**FESTA LLIURE
DISPOSICIÓ**



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

Scolarest