

MANYANET MOLINS DE REI - SANT MIQUEL

Dieta: SENSE FRUCTOSA

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

BRÒQUIL AMB PATATES
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
ENCIAM
IOGURT

4

ARRÒS AMB POLLASTRE
FILET DE BACALLÀ AL FORN
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT

6

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
IOGURT

7

FESTA LOCAL

10

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

11

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
VEDELLA AMB Salsa
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM
IOGURT

13

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT

14

BRÒQUIL SALTEJAT
ESCALOPINS MARSALA
ENCIAM
IOGURT

17

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

19

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM
IOGURT

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
AMANIDA DE PATATES
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE
GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE
GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)
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



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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

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