

Dieta: RECOMANACIÓ DE SOPARS



1	2	3	4	5
CREMA DE CARBASSÓ AMB CROSTONS DE PA GALL DINDI AMB SALSAS DE FORMATGES IOGURT	PATATES ESTOFADES LLENGUADO AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	MONGETA TENDRA I PATATA TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA FRUITA	MINISTRA DE VERDURES ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS IOGURT	AMANIDA COMPLERTA PIZZA DE PERNIL I XAMPINYONS FRUITA
8	9	10	11	12
PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESA DAUS DE TONYINA ENCEBATS IOGURT	ESPINACS A LA CREMA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA CALAMARS AMB SALSAS I ARRÒS BLANC FRUITA	SOPA DE FIDEUS VEDELLA AMB SALSAS DE CEPES I PATATES A DAUS IOGURT	FESTIU
15	16	17	18	19
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL GALL DINDI AMB ALLADA AMB PATATES AL FORN IOGURT	LLAÇOS A LA PARMESANA ROSADA AL FORN AMB VERDURES FRUITA	CREMA DE XAMPINYONS TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	PATATES ENMASCARADES ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA IOGURT	SOPA DE LLETRES SÍPIA A LA PLANXA AMB PATATES FRUITA
22	23	24	25	26
FAVES AMB PERNIL LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS SALTEJATS AMB VERDURES SALMÓ AL PAPILOT IOGURT	CREMA DE CARBASSÓ GALL DINDI AMB SALSAS I VERDURES FRUITA	COLIFLOR GRATINADA CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA VERDA FRUITA	PATATES SALTEJADES OUS AL FORN AMB TOMÀQUET PERNIL I XAMPINYONS IOGURT
29	30	31		
ESPIRALS AMB TONYINA RAP AL FORN AMB VERDURES I PATATES FRUITA	SOPA MARAVELLA ESTOFAT DE VEDELLA FRUITA	BLEDES AMB PATATES REMENAT D'OU AMB PERNIL AMB PATATES IOGURT		



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 APAT

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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

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

