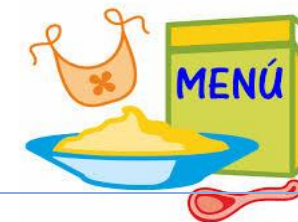




MENU ENERO 2021

Sin gluten



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DIA 1
				FIESTA
DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8
Crema de Zanahoria y patata Pescado al horno en salsa con guisantes Yogur (la Fageda)	Ensalada variada Lentejas estofadas con verduras y arroz Yogur (la Fageda)	FIESTA	Arroz guisado con verduras Tortilla de atún con ensalada Yogur (la Fageda)	Sopa cocido (pasta sin gluten) Pollo a la plancha con ensalada Yogur (la Fageda)
DIA 11	DIA 12	DIA 13	DIA 14	DIA 15
Crema de verduras variadas Merluza en salsa de tomate con patatas Yogur (la Fageda)	Ensalada variada Garbanzos estofados con verduras y arroz Yogur (la Fageda)	Fideos sin gluten a la cazuela con atún Hamburguesa de ternera con ensalada Yogur (la Fageda)	Arroz con pollo y champiñones Tortilla de queso con ensalada Yogur (la Fageda)	Sopa (pasta sin gluten) de pescado Pechuga de pavo al horno con ensalada Yogur (la Fageda)
DIA 18	DIA 19	DIA 20	DIA 21	DIA 22
Crema de calabacín y patata Pescado a la plancha con ensalada Yogur (la Fageda)	Ensalada completa Judías blancas estofadas con arroz y verduras Yogur (la Fageda)	Pasta (sin gluten) con tomate y queso Albóndigas en salsa con patatitas Yogur (la Fageda)	Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla con ensalada Yogur (la Fageda)	Sopa de cocido (pasta sin gluten) Salchichas al horno con ensalada Yogur (la Fageda)
DIA 25	DIA 26	DIA 27	DIA 28	DIA 29
Crema de coliflor y patata Pescado al horno con patata y cebolla Yogur (la Fageda)	Ensalada completa Guisantes con patatas y zanahoria baby Yogur (la Fageda)	Macarrones (sin gluten) boloñesa Pechuga de pollo al horno con ensalada Yogur (la Fageda)	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata con ensalada Yogur (la Fageda)	Sopa (con pasta sin gluten) de pescado Merluza a la plancha con ensalada Yogur (la Fageda)

TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR
L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"

ma

COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES



RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES(1-2 R) Ó
VERDURES(≥ 2R)



OLI
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,
CUSCÚS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R. RACIÓ

COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

NOTES

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació
substituint els aliments no tolerats pels permissos dins de la mateixa família.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb R.D. 1420/2008.
Segons allò que estableix l'RE 1189/2011, la cuina disposa d'informació sobre el congelat en all·lèrgens de la menja elaborada.