COL.LEGI SAGRADA FAMILIA

Dieta: HIPOGLUCIDICA

Abril - 2024

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 **FESTIU**	2 LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	3 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	4 SOPA MERAVELLA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA	5 *RECEPTA FISH REVOLUTION* ARRÒS PILAF MEDITERRANI MANDONGUILLES DE LLUÇ I POTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I PATATES AMB MANTEGA IOGURT
8 BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I PASTANAGA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES FRUITA	9 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA FRUITA	10 SOPA JULIANA (AMB VERDURES) POLLASTRE ROSTIT A L´ESTIL "CAJUN" IOGURT	11 ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET SALMÓ AMB TARONJA FRUITA	12 *MAR ROIG: EGIPTE* SHORBAT ADDAS (CREMA DE LLENTIES) FILET DE MAGRA A LA PLANXA FRUITA
15 PAELLA AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ FRUITA	16 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ FRUITA	17 PÈSOLS AMB PATATES FILET D'ABADEJO AMB SALSA IOGURT	18 MONGETES TENDRES SALTEJADES AMB PEBRE VERMELL HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARAMEL·LITZADA FRUITA	19 SOPA JARDINERA AMB PASTA D´ESTELS CIGRONS GUISATS AMB OU DUR FRUITA
22 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA ABADEJO AL FORN FRUITA	23 *DIADA DE SANT JORDI* TRINXAT DE LA CERDANYA HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA	24 *STOP FOOD WASTE* PATATES GUISADES AMB PASTANAGA "ROPA VIEJA" IOGURT NATURAL	25 LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA TRUITA DE TONYINA FRUITA	26 ARRÒS THAI POLLASTRE AMB ALLADA FRUITA
29 CREMA DE VERDURES MANDONGUILLES AMB SÍPIA A LA JARDINERA FRUITA	30 ESCUDELLA AMB CIGRONS TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT			

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MENJA'T EL MÓN

GUARDIANS DE LA SALUT

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

Una experiència **gastronòmica**,

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- Tenim cura del planeta.

www.**scolarest**.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Fes els sopars amb productes de temporada.

FRUITES

Pera
Plàtan
Poma
Taronja

Kiwi
Mandarina
Alvocat
Meló

Raïm
Maduixa
Magrana

VERDURES

Carabassa
Remolatxa
Espinacs
Ceba blanca
Ceba vermella
Porro

All fresc
Col
Llombarda
Cols de Brussel·les
Coliflor
Bròquil

Escarola
Api
Pastanaga
Cabdell
Enciams
Bledes
Patates

PEIXOS

Bonítol del nord
Verat
Orada
Castanyola

Melva
Anfós
Llobarro
Peix espasa

Salmó
Sèpia
Truita

Què podem menjar?

RECOMANACIÓ DE SOPARS

Si hem dinat... podem sopar:

Cereals, fècules o llegums → **Verdures, hortalisses crues o llegums cuits**

Verdures → **Cereals o fècules**

Carn → **Peix o ou**

Peix → **Carn magra o ou**

Ou → **Peix o carn magra**

Fruita → **Lactis o fruita**

Lactis → **Fruita**

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTES:

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER AMANIR ELS SOPARS I REDUIR LA QUANTITAT DE SAL...

INGESTA DIÀRIA RECOMANADA: 4 g

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provingui d'aqüicultura amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci'ns arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.