



Paladarines

www.paladarines.com

paladarines@hotmail.com

D
I
E
T
A

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres

- Sopa d'arròs
- Pit de pollastre a la planxa o bullit
- Iogurt Natural

- Patata amb pastanaga bullida
- Llu planxa
- Codony

- Sopa de peix
- Truita a la francesa
- Poma al forn

- Pasta blanca amb oli d'oliva
- Lluç planxa
- Formatgets / Plàtan madur

- Sopa d'au amb pasta o arròs
- Pit pollastre/gall d'indi planxa
- Iogurt natural

A
S
I
R
H
Z
G
U
T

ALIMENTS PERMESOS

• Sopa d'arròs, sopa de pastanaga, puré de patates i pastanagues, sopa de peix.

• Ou passat per aigua, dur o en truita.

• Peix cuit a la planxa.

• Carn d'au cuita o a la planxa.

• Fruites: Poma rostida, poma *rallada amb gotes de llimona, codony, plàtan madur.

OBSERVACIONS

• Prohibida la llet, pot donar-se iogurt natural i formatges frescos.

• Els peixos han de ser blancs (frescs o congelats) com el lluç, llucet, llenguado i gall.

• S'evitaran les fruites i verdures crues. Evitar durant una setmana verdures de color verd: bledes, espinacs, enciams,... Així com la ingestió de: ametlles, compotes, nous, pa negre, pel seu efecte "laxant".

• El pa es donarà torrat.

• S'evitaran begudes molt fredes, tot tipus de *begudes refrescants, així com aigües amb gas.