



DIETA TRITURADA PRIMAVERA ESTIU

La dieta triturada està indicada per a alumnes amb dificultats mecàniques de masticació i/o deglució, que no poden alimentar-se de manera tradicional. La dificultat per mastegar o deglutir pot tenir greus conseqüències: deshidratació, malnutrició i risc d'aspiració. Es tracta d'una dieta variada i equilibrada que cobreix les necessitats dels nens i nenes, on els aliments es presenten en forma de purés, líquids, gelatines, ...

Alessa Catering Services ha establert un protocol de triturats, a fi de:

- Cobrir les necessitats del alumnes que requereixen aquesta dieta.
- Mantenir el sabor del aliments naturals.
- Obtenir una textura suau i homogènia.
- Variar de sabors.

En el protocol de triturats, s'ha establert una base fixa d'ingredients, juntament amb una base d'ingredients que varien en funció del menú del dia de la resta de companys de l'escola.

Ingredients de base fixa per a tots els triturats:

- 275 cc. d'aigua.
- 40 g. de llegums seques (llenties, cigrons, mongetes blanques, pèsols o faves).
- 100 g. de menestra de verdures o 75 g. de verdura i 25 gr. de pastanaga.
- 50 g. de patata
- 33 cc. de clara d'ou.
- 10 cc. d'oli d'oliva.

Ingredients que s'afegeixen a la base fixa:

- 100 g. de carn de vedella, de pollastre, de gall d'indi o de porc, o 150 g. de peix blanc o 75 cc. d'ou.

Textures dieta triturada:

La dieta triturada es presenta en diferents textures per adaptar-se a les necessitats de cada nen/a. L'equip de l'escola format per les logopedes, fisioterapeutes, mestres i educadors valorem periòdicament quina textura és la més adient per cada alumne, aquestes textures per ordre progressiu són: líquid, nèctar, liquat, mel junt o separat, púding junt o separat, grumós junt o separat (junt o separat es refereix al primer plat i el segon si es fa junt o separat)

Descripció dels ingredients que s'afegeixen al menú base:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ^a setmana	Ou	Pollastre	Peix	Porc	Vedella
2 ^a setmana	Peix	Ou	Porc	Pollastre	Vedella
3 ^a setmana	Gall d'indi	Peix	Porc	Ou	Vedella
4 ^a setmana	Peix	Vedella	Gall d'indi	Porc	Ou
5 ^a setmana	Pollastre	Peix	Porc	Ou	Vedella

Els menús són per a 5 setmanes, i cada 5 setmanes es tornen a repetir.

- Calendari:

Primavera-Estiu:

- Setmana 1: del 12 al 16 de setembre de 2016
- Setmana 2: del 19 al 23 de setembre de 2016
- Setmana 3: del 26 al 30 de setembre de 2016
- Setmana 4: del 3 al 7 d'octubre de 2016
- Setmana 5: del 10 al 14 de setembre de 2016
- Setmana 1: del 17 al 21 d'octubre de 2016
- Setmana 2: del 24 al 28 d'octubre de 2016
- Setmana 1: del 2 al 5 de maig de 2017
- Setmana 2: del 8 al 12 de maig de 2017
- Setmana 3: del 15 al 19 de maig de 2017
- Setmana 4: del 22 al 25 de maig de 2017
- Setmana 5: del 29 de maig al 2 de juny de 2017
- Setmana 1: del 5 al 9 de juny de 2017
- Setmana 2: del 12 al 16 de juny de 2017
- Setmana 3: del 19 al 21 de juny de 2017

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética:

Cristina Abajo Pérez

Nº Colegiada:

CAT000901

