



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Sopa d'arròs	Patata amb pastanaga	Sopa de peix	Pasta bullida amb oli i sal	Sopa d'au amb arròs
Pit de pollastre planxa	Lluç a la planxa	Truita a la francesa	Peix a la planxa	Pit de Gall d'Indi planxa
Iogurt natural	Codony	Poma	Plàtan madur	Iogurt natural



Quan se'ns inflama el tracte gastrointestinal patim l'anomenada gastroenteritis, que ens provoca diarrea, de vegades acompanyada de vòmits i d'un alt risc de deshidratació.

Adoptar una dieta astringent amb aliments tous, fàcils de digerir, beure líquids que ens aportin minerals per refer l'equilibri hidrosalí i evitar alguns aliments irritants ens ajudarà a refer-nos de la gastroenteritis.

#### 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.
- \* Fruïtes: Poma rostida, poma \*rallada amb gotes de llimona, codony, plàtan madur.

#### OBSERVACIONS

- \* No pendre 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.