

# CARLIT

Dieta: SENSE FRUITA SECA, MONGETA BLANCA NI TENDRA, PÈSOLS, KIWI, PRESSEC

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB  
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES  
NEGRES  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

10

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I  
PERNIL)  
POLLASTRE AMB SOIA I MEL  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO I OLIVES  
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I  
CEBA  
BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

12

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
FRUITA

15

MACARRONS NAPOLITANA  
ABADEJO AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

22

LLENTIES (ECOLÒGICS) GUISADES  
AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA  
FREGIDA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL  
TOMÀQUET A DAUS  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
BOTIFARRA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
COMPOTA DE POMA

25

SOPA D' AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES  
LASANYA D' ALBERGÍNIA, MOZARELLA,  
TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FRUITA

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

31

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA



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

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**ma**

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



NOTES:

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



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**