

CARLIT

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA NI PORC

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES
GALL DINDI A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBA
FRUITA

8

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
FRUITA

9

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

12

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

15

MINESTRA DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
TRUITA DE TONYINA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

26

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA
I ARRÒS
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
FRUITA

28

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

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

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest