

CARLIT

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

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS I
CEBA FREGIDA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
NATILLES

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
MANDONGUILLES AMB SALSIA I
PATATES A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

SOPA D' ARRÒS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

PATATES AMB PEBROTS
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AMB SALSIA VERDA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA DE PASTANAGA
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 làctis



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