

# CARLIT

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA NI PORC

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

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

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

6

7

8

9

10

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

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

11

12

13

14

15

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
GALL DINDI AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

SOPA D'ARRÒS  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

16

17

18

19

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

CREMA DE PÈSOLS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
FRUITA

21

22

23

24

25

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA



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 làctics



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**