

# CARLIT

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

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPINACS AMB PATATES  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

8

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

5

"LLEGUMINITZA'T"  
ARRÒS AMB VERDURES  
CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB  
ALL  
FRUITA

6

SOPA DE PASTA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MUSSOLA AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS  
PÈRNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

13

ESPINACS AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB  
NATA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

20

VICHYSOISE  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
PATATES AMB PEBROTS  
LLOM AL FORN  
GELAT



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

**Scolarest**

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