

CARLIT

Dieta: LTP (SENSE GLUTEN, EMBOTITS, PROCESSATS, PRECUINATS, CONSERVES DE PEIX, FUITA, LLET NI

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I CARBASSÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
IOGURT SENSE LACTOSA

2

CREMA DE VERDURES
FILET DE MUSSOLA EN SALSÀ VERDA
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
XAMPINYONS
IOGURT SENSE LACTOSA

4

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT SENSE LACTOSA

10

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ A LA PLANXA
IOGURT SENSE LACTOSA

11

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSÀ
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
IOGURT SENSE LACTOSA

12

FESTIU

15

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE MUSSOLA EN SALSÀ VERDA
XAMPINYONS
IOGURT SENSE LACTOSA

16

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

17

CREMA DE VERDURES
LLOM DE PORC AL FORN
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU DUR NI GLUTEN AMB PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES AL CALIU
IOGURT SENSE LACTOSA

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT SENSE LACTOSA

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
IOGURT SENSE LACTOSA

23

CREMA DE PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT SENSE LACTOSA

24

CREMA DE BLEDES, PASTANAGA I CARBASSÓ
TRUITA DE CARBASSÓ
PASTANAGA EN RODANXES
IOGURT SENSE LACTOSA

25

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ A LA PLANXA
CARBASSÓ
IOGURT SENSE LACTOSA

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT SENSE LACTOSA

30

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT SENSE LACTOSA

31

CREMA DE CARBASSÀ
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
IOGURT SENSE LACTOSA



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest