

# CARLIT

Dieta: SENSE CARN

## Octubre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OUDUR  
REMATAT DE FORMATGE  
VERDURES  
FRUITA

2

CREMA DE VERDURES  
FILET DE MUSSOLA EN SALS VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

4

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

8

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

9

COLIFLOR AMB PATATES  
FILET D'ABADEJO AMB SALS  
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
FRUITA

11

**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE CARBASSA  
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
FRUITA

12

**FESTIU**

15

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MUSSOLA EN SALS VERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ EN SALS AMB VERDURES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA  
OUS AL FORN  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLO

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL  
XAMPINYONS  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

24

CIGRONS AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ A LA BILBAÏNA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

26

**"LLEGUMINITZA"**  
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLO

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
NATILLES COOPERATIVA D'OLO



**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**