

CARLIT

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

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

7

8

9

10

COLIFLOR AMB PATATES
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

ARRÒS AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

13

14

15

16

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROS
FRUITA

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

19

20

21

22

23

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

ARRÒS AL CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D' ALL
GUISAT DE GALL DINDI
PASTANAGA EN RODANXES
FRUITA

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS
INTEGRAL
IOGURT DE SABORS

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

27

28

29

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

BRÒQUIL SALTEJAT
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
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)
- 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 làctis

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