

CARLIT

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

9

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA FRANCESA AMB GALL D'INDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

10

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

11

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

12

CREMA DE CARBASSA
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

15

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

16

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

17

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

18

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
GUISAT DE GALL D'INDI
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

20

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

21

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

22

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATES ROSTIDES
FRUITA

24

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

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
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)
- 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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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·lergògens dels menús elaborats