

# CARLIT

Dieta: SENSE KIWI

## Octubre - 2018

**DILLUNS**

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OUDUR  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
VERDURES  
FRUITA

**DIMARTS**

2

CREMA DE VERDURES  
FILET DE MUSSOLA EN SALSIVERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**DIMECRES**

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

**DIJOUS**

4

LLENTIES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**DIVENDRES**

5

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

8

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

9

COLIFLOR AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMBXAMPINYONS  
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 SALSIVERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
BOTIFARRA 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 ESTOFADES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

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

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT



**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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

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**