

# CARLIT

Dieta: SENSE LLEGUMS

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATES AL VAPOR  
FRUITA

2

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

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

4

BRÒQUIL SALTEJAT  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

5

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

8

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

9

COLIFLOR AMB PATATES  
VEDELLA AMB SALSÀ  
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA  
RAGUT DE GALL DINDI AMB PASTANAGA  
FRUITA

12

FESTIU

15

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

16

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
LLOM DE PORC 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  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
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

BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
LLUC A LA BILBAÏNA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
GALL DINDI A LA PLANXA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

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

30

BRÒQUIL SALTEJAT  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE ROSTIT  
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)



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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**