

CARLIT

Dieta: SENSE SOJA

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
ESTOFAT DE GALL DINDI
VERDURES
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

LLENTIES AMB VERDURES
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
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA

11

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
FRUITA

12

FESTIU

15

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

16

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
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
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

CIGRONS AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB ALLADA
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'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)
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)
- 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·lergègens dels menús elaborats