

# CARLIT

Dieta: LTP (SENSE GLUTEN, EMBOTITS, PROCESSATS, PRECUINATS, CONSERVES DE PEIX, FUITA, LLET NI

## Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

9

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES BLANQUES I ARRÒS  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL  
AMANIDA VERDA

10

BRÒQUIL SALTEJAT  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE

15

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CASTANYOLA AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"

17

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

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)  
GUISAT DE GALL DINDI

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA

23

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSINA  
TOMÀQUET AMANIT

24

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSINA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

28

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET

29

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS A LA BOLONYESA



**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**