

CARLIT

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

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET

4

5

6

7

8

COLIFLOR AMB PATATES
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB
VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS AMB VERDURES

ESPAGHETTI (SENSE GLUTEN) A LA
NAPOLITANA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL

11

12

13

14

15

EPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
CARBASSÓ

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
TIRETS DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA

18

19

20

21

22

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM AL FORN
"PISTO MANCHEGO"

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT

ARRÒS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET I ORENGA

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA

25

26

27

28

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE
GLUTEN
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE

DINAR ESPECIAL
CREMA DE VERDURES
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE
GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE
GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)



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

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·lergègens dels menús elaborats