

# CARLIT

Dieta: SENSE FRUITA SECA, MONGETA BLANCA NI TENDRA, PÈSOLS, KIWI, PRESSEC

## Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL VERDURES  
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

11

SOPA DE PICADA  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14

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

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
IOGURT DE SABORS

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
CASTANYOLA ADOBADA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
FRUITA

18

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

21

PATATES AMB PEBROTS  
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

22

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

23

COLIFLOR SALTEJADA  
POLLASTRE AMB Salsa GREGA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

24

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

28

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

29

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS  
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU DUR I PERNIL DOLÇ)  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA



**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

