

CARLIT

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

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

4

5

6

7

8

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

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

CREMA DE CARBASSA
BOTIFARRA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

12

13

14

15

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
FRUITA

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

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
CARBASSÓ
FRUITA

PATATES AMB PEBROTS
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

19

20

21

22

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

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

PATATES SALTADES AMB VERDURA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

ESPAGUETIS INTEGRALS BOLONYESA
AMB FORMATGE
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

26

27

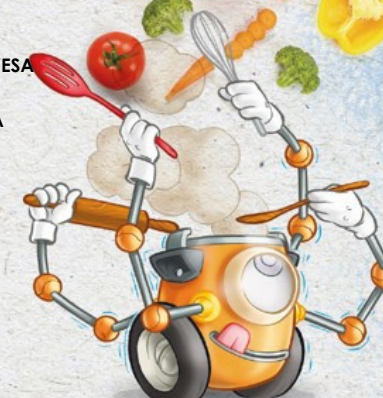
28

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOVA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DINAR ESPECIAL
CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I
FORMATGE
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)
- 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

Scolarest