

CARLIT

Dieta: LTP (SENSE GLUTEN, EMBOTITS, PROCESSATS, PRECUINATS, CONSERVES PEIX, FUITA, LLET, FS)

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)

NATILLES

6

NO LECTIU

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL

VEDELLA AMB SALSÀ XAMPINYONS

IOGURT SENSE LACTOSA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT SENSE LACTOSA

9

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT SENSE LACTOSA

10

PAELLA AMB VERDURES

ABADEJO AL FORN TOMÀQUET AMANIT

IOGURT SENSE LACTOSA

11

CREMA DE VERDURES FILET DE VEDELLA A LA PLANXA SALSÀ DE TOMÀQUET

IOGURT SENSE LACTOSA

12

ARRÒS AMB MUSCLOS) TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA

TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT SENSE LACTOSA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

IOGURT SENSE LACTOSA

15

CREMA DE CARBASSÓ ESTOFAT DE POLLASTRE

PATATES A DAUS

IOGURT SENSE LACTOSA

16

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

IOGURT SENSE LACTOSA

17

LLENTIES AMB ARRÒS CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

IOGURT SENSE LACTOSA

18

PATATES AMB PEBROTS PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN

IOGURT SENSE LACTOSA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

FILET DE MAGRA A LA PLANXA

IOGURT SENSE LACTOSA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE MUSSOLA EN SALSÀ VERDA ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT SENSE LACTOSA

21

ARRÒS AMB VERDURES BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA

PATATES "A LO POBRE" IOGURT SENSE LACTOSA

22

CREMA DE PATATA NATURAL TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE IOGURT SENSE LACTOSA

23

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL

GUISAT DE GALL DINDI IOGURT SENSE LACTOSA

24

CIGRONS AMB PATATA FILET D'ABADEJO AL FORN

AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

IOGURT SENSE LACTOSA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT SENSE LACTOSA



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest