

CARLIT

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

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
NATILLES

6

NO LECTIU

7

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

10

ARRÒS AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

11

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D' ALLIOLI
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

13

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
ESTOFAT DE POLLASTRE
PATATES A DAUS
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

18

PATATES AMB PEBROTS
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSINA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

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

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE MUSSOLA EN SALSINA VERDA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

21

ARRÒS AMB VERDURES
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT DE SABORS

22

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

MACARRONS AMB ALLADA
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

25

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
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