

CARLIT

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

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS

8

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET

10

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
VEDELLA AMB SALSA
BOLETS

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
BACALLÀ AMB SAMFAINA

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI!
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES A DAUS

24

CIGRONS AMB PATATA
GUISAT DE GALL DINDI

25

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES

26

MACARRONS BOLONYESA SENSE GLUTEN
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

30

LLENTIES AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE



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 làctics

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