

# CARLIT

Dieta: SENSE BLAT

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

2

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

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES  
FRUITA

4

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

5

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES A DAUS  
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

CREMA DE VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

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

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
MANDONGUILLES AMB BOLETS  
VARIATS  
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB  
VERDURETES A DAUS)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
I OGURT DE SABORS

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  
GELAT

24

CIGRONS AMB PATATA  
GUISAT DE GALL DINDI  
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

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

29

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

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU  
SUC  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT



**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)



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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**