

CARLIT

Dieta: SENSE CARN

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
FILET D' ABADEJO AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET
NATURAL
FRUITA

4

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

5

SOPA DE PASTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES XIPS
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

8

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB
CROSTONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PEIX
OUS REMENATS
BOLETS
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IOGURT 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 LLETRES
CROQUETES D' ESPINACS
PATATES XIPS
GELAT

24

CIGRONS AMB PATATA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ EN SALS
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET
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 AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO AMB SALS
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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

Scolarest

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