

CARLIT

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
TRUITA FRANCESA
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 D'AU AMB PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES XIPS
IÒGURT DE SOIA

8

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PEIX
MANDONGUILLES AMB BOLETS
VARIATS
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
IÒGURT DE SOIA

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
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PATATES XIPS
IÒGURT DE SOIA

24

CIGRONS AMB PATATA
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA
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
IÒGURT DE SOIA



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest