

CARLIT

Dieta: HIPOCALORICA

Juny - 2019

DILLUNS

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

DIMARTS

4

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

DIMECRES

5

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES AL CALIU
FRUITA

DIJOUS

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIVENDRES

7

PASTA INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

13

MACARRONS AMB ALLADA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS,
PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
VERDES)
BISTEC A LA PLANXA
PASTANAGA BABY
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATA CUITA
FRUITA

18

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE
GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE
GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES
FREGIDES
IOGURT DESNATAT



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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