

CARLIT

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

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA

5

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT

6

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALSÀ

7

JORNADA GASTRONÒMICA DE PRODUCTE ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE

8

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I TOMÀQUET NATURAL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
LLOM AL FORN
SAMFAINA

10

PASTA INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES

16

JORNADA GASTRONÒMICA DE PRODUCTE ECOLÒGIC
CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

17

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
SAMFAINA (TOMÀQUET, PEBROT, CARBASSÓ I CEBÀ)

21

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB ALL
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET

22

PASTA INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS

24

CREMA DE PORRO I PATATA
VEDELLA AMB SALSÀ

27

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES

28

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
TRUITA DE CARBASSÓ
ARRÒS INTEGRAL

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA

30

"LLEGUMINITAT"
CREMA DE PASTANAGA, CEBÀ I PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA

31

FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBÀ I PASTANAGA



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 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

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