

CARLIT

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

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

4

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET

5

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

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA

7

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS BLANC

12

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

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES

14

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

17

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS

18

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA

19

PASTA INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

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



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 làctics

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