

CARLIT

Dieta: SENSE FRUITA SECA, MONGETA BLANCA NI TENDRA, PÈSOLS, KIWI, PRESSEC

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA

7

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

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

9

PATATES AMB PEBROTS
BOTIFARRA
SAMFAINA
I OGURT DE SABORS

10

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

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

14

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

15

ARRÒS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

21

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

22

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE AMB SALS GREGA
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
VEDELLA AMB SALS
I OGURT DE SABORS

27

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CAMEL I TIZADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE CARBASSÓ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

"LLEGUMINIZAT"
CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest