

# CARLIT

Dieta: SENSE GLUTEN, LACTOSA NI PORC

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  
FRUITA

4

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

6

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

7

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

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA  
FILET D' ABADENO AMB SALSAMBA  
FRUITA

12

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

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

14

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

17

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

18

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

19

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

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
CALAMARS A LA ROMANA SENSE GLUTEN  
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)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**