

CARLIT

Dieta: SENSE LLEGUMS

June - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
GELAT

4

ARRÒS AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

5

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

6

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB Salsa
FRUITA

12

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

13

MACARRONS AL PESTO
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

BRÒQUIL SALTEJAT
BISTEC A LA PLANXA
PASTANAGA BABY CARMEL LITZADA
FRUITA

17

VICHYSOISE
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

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

20

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
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
GELAT



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