

CARLIT

Dieta: SENSE PORC

Juny - 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

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
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

PASTA INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
FILET D' ABADEJO AMB SALSAMBA
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
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

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

17

VICHYSOISE
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
ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA MARGARITA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest