

# LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
LLONGANISSA AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

4

CREMA DE VERDURES  
LLENTIES AMB ARRÒS  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
IOGURT

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

10

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

12

FESTIU

15

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

16

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
SALSITXES DE PORC  
ENCIAM  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
FRUITA

19

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

22

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU  
DUR  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
LLOM FINES HERBES  
FRUITA

24

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

CREMA DE PASTANAGA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

26

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET D' HALIBUT A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT

29

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
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

