

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PÈSOLS
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
BISTEC DE CUIXA DE PORC ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU DUR NI
GLUTEN AMB PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I
SÈSAM
GELAT

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

15

AMANIDA RUSSA
TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

19

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

AMANIDA D' ESTIU
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PATATES A DAUS
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)
- 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