

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE OU

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
I OGURT DE SABORS

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
I OGURT DE SABORS

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

15

PATATES AMB PEBROTS
PERNILETS DE POLLASTRE A LA CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

RISOTTO DE BOLETS
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

21

CREMA DE CARBASSÓ
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HALIBUT AMB SALSINA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

26

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
FILET DE POLLASTRE AMB SALSINA
I OGURT DE SABORS

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CAÇÓ A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
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)
- 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

Scolarest