

LA PRESENTACIÓ

Dieta: SENSE OU

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)
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

4

CREMA DE VERDURES
LLENTIES AMB ARRÓS
FRUITA

5

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

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB
XAMPINYONS
I OGURT

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
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

ARRÓS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

ARRÓS 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
VEDELLA AMB EL SEU SUC
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
I OGURT

22

ARRÓS AMB TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM FINES HERBES
FRUITA

24

CIGRONS AMB VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
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
I OGURT

29

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

30

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
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)
- 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·lergògens dels menús elaborats