

C. SN MARIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

SOPA DE VERDURES
BULLIT MALLORQUÍ
IOGURT DE SABORS

4

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB
SALSA
PATATES "GAJO"
GELAT

8

PRODUCTE INTEGRAL
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FESTA

15

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

PRODUCTE INTEGRAL
ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

18

LLENTIES GUISADES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

21

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

22

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

24

SOPA DE VERDURES
BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA

25

PAELLA AMB CARN MAGRA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA FRANCESA
PATATES FREGIDES
FRUITA

29

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
FRUITA

31

**JORNADA GASTRONÒMICA D'
ESTATS UNITS**
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COSTELLA DE PORC
PATATES "GAJO"
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

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



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



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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 |

Scolarest

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