

C. SN MARIA

Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

NO LECTIU

7

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

8

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

9

PRODUCTE INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I
LLIT DE CEBA I PATATA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PATATES A DAUS
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

16

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
NATILLES DE XOCOLATA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

19

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
ARRÒS BLANC
FRUITA

20

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN
AMB VERDURES
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

21

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABORS

23

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

24

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
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



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)



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