

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SFNSF GLUTEN

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA

COCA SENSE GLUTEN DE XAMPINYONS
I FORMATGE
NATILLES

6

NO LECTIU

7

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I ORENGA
BOTIFARRA AMB PATATES SALTEJADES I
BOLETS
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ I
PASTANAGA
POLLASTRE AL FORN ESPECIAL
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

9

CREMA DE BRÒQUIL I PATATA AMB
ENCENALLS DE PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

PAELLA DE L'HORTA (CIGRONS I
VERDURES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

MONGETES TENDRES I PATATA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB "PISTO" (ALBERGÍNIA, PEBROT)
FRUITA

12

ARRÒS AM SÍPIA I MUSCLOS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES I
SALSA DE SOJA
FRUITA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB CARBASSÓ I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

SOPA D'ESCUDELLA SENSE GLUTEN
(COL, PASTANAGA, CIGRONS,
PATATA)
FILET DE PEIX CARBONER AMB ALL I
JULIVERT
FRUITA

15

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS I
PÈSOLS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

16

CREMA DE PÈSOLS I PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MONGETES TENDRES I PATATA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

19

SOPA DE BROU DE POLLASTRE AMB
PASTA SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TONYINA ARREBOSSADA SENSE GLUTEN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

21

ARRÒS MILANESA (PASTANAGA,
PEBROT I CARN MAGRA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET
FRUITA

22

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS I
LLENTIES)
GALL DINDI ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

23

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
PESTO I TOMÀQUET
LLOM AL FORN AMB POMA I MEL
FRUITA

24

SOPA CASTELLANA (BROU DE
POLLASTRE, PA D'ALL I OU) SENSE
GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES I
CURRI
FRUITA

25

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS I
PERNIL
FILET DE LLUÇ SOBRE LLIT DE VERDURES
(CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA)
FRUITA



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest