

# COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE FS I AL·LÈRGIC AL LTP

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES AMB ALL  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
BACALLÀ AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
IOGURT

6

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

9

CREMA DE PORROS NATURAL  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
SENSE TOMÀQUET  
IOGURT

10

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
LIMANDA AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I  
PEBROT)  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

13

MACARRONS AMB ALLADA  
LLOM DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
IOGURT

16

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
ENCIAM  
IOGURT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM  
IOGURT

20

CREMA DE PÈSOLS  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA  
AMB FORMATGE  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT

25

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
IOGURT

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE  
RATLLAT  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
IOGURT

27

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT DE SABORS

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



**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)
- 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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**