

# COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

**Dieta:** SENSE GLUTEN

**Abril - 2018**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

## FESTIU

3

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

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

11

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

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PURÉ DE POMA  
IOGURT

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
LLOM DE PORC AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS  
VEDELLA AMB SALSÀ  
IOGURT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I OLIVES  
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)
- 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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**