

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU NI PLV

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

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
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA)
FRUITA

10

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

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 DE SOIA

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 AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
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 DE SOIA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SOIA

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
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DE SOIA

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest