

# COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

AMANIDA RUSSA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DE SABORS

18

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

ARRÒS A BANDA  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I  
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
GELAT

26

CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU  
DUR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DE SABORS

**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



(Segons dades d'IFMed)



**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)



**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