

COL LEGI SANT GABRIEL VILADECANS

Dieta: SENSE OU NI PLV

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

AMANIDA RUSSA NATURAL
AMANIDA (PATATA, PASTANAGA
BLAT DE MORO I OLIVES)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

17

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
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 AMB TOMÀQUET
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
IOGURT DE SOIA

26

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

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