

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

2

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE GLUTEN

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

5

6

7

8

FRUITA

DIJOUS GRAS
MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
TRUITA AMB BOTIFARRA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

9

IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA

12

13

14

15

NATILLES DE VAINILLA

SOPA MINISTRONE SENSE GLUTEN

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES A DAUS

16

FRUITA

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

LLIURE DISPOSICIÓ

19

20

21

22

FRUITA

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE GLUTEN

CONYRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

23

FRUITA

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB BRESA

26

27

28

FRUITA

FRUITA

FRUITA



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 lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fécules
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·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest