

FUND. COR DE MARIA LA BISBAL Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins.

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE GLUTEN

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PATATES DAU

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

6

7

8

9

10

MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

BROU AMB PASTA FINA SENSE GLUTEN

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

SALSITXES AMB SAMFAINA (Ceba, carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

11

12

13

14

15

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB ALLADA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

SOPA D'AU CASOLANA SENSE GLUTEN

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES A DAUS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE SABORS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

18

19

20

21

22

CREMA DE VERDURES

FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE GLUTEN

ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL)

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

HAMBURGUESA PLANXA AMB PATATES FREGIDES

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

25

26

27

28

29

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES



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



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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