

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

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

MACARRONS SENSE GLUTEN A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)
HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB AMANIDA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB PINYA I PERNIL CUIT
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AL FORN
GELAT

SOPA MINISTRONE SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLADA
IOGURT DE COOPERATIVA

MONGETES SEQUES ESTOFADES
TRUITA AMB PERNIL CUIT AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A L'ANGLESA (SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I FORMATGE RATLLAT)
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA EN ALMÍVAR

SOPA D'AU CASOLANA SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE GLUTEN GUISADES AMB PÈSOLS I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM , COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, POMA,)
ARRÒS DE MUNTANYA AMB COSTELLÓ I VERDURES
IOGURT DE SABORS

CIGRONS ESTOFADES AMB VERDURETES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PURÉ DE PATATES
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB SAMFAINA
FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN GUISADES AMB PASTANAGA I XAMPINYONS
FRUITA

CREMA DE VERDURES
SALSITXES A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE COOPERATIVA

CIGRONS ESTOFADES AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

AMANIDA DE PATATES
TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

AMANIDA VERDA AMB TONYINA I OU DUR
FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA
MACEDÒNIA DE 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



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