## DIETA MEDITERRANEA

Es coneix com dieta mediterrània als hàbits alimentaris dels països mediterranis. Aquesta alimentació contribueix a disminuir el risc de patir malalties cròniques com càncer, diabetis, obesitat, malaltia del cor...

Les característiques essencials d'aquesta dieta són:* Abundant consum de: Cereals: (pa, pasta i arròs), llegums, fruites, verdures i hortalisses. Molt peix i poca carn. Y tot acompanyat d'oli d'oliva.

## SENSE GLUTEN — Menú Escolar Endermar Novembre 2010

| DILLUNS 1 | DIMARTS 2 | DIMECRES 3 | DIJOUS 4 | DIVENDRES 5 |
|---|---|---|---|---|
| | Llenties estofades amb arròs | Mongetes tendres amb patates | Sopa d'au amb estrelletes (*) | Macarrons bolonyesa (amb tomàquet, carn de porc i vedella) (*) |
| | Bacallà a la planxa amb amanida (enciam, soja i olives)(*) | Salsitxes amb tomàquet | Pollastre al forn amb amanida (enciam, soja i olives) | Suquet de rap (amb gambes i musclos) |
| | Iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| **DILLUNS 8** | **DIMARTS 9** | **DIMECRES 10** | **DIJOUS 11** | **DIVENDRES 12** |
| Sopa amb Fideus(*) | Arròs amb sofregit de tomàquet natural i orenga | Tricolor de verdures (Patates, mongetes tendres i pastanaga) | Crema de cigrons amb verdures (espinacs i porro) | Espaguetis amb tomàquet i tonyina (*) |
| Truita de patates amb ceba i amanida (enciam i tomàquet) | Bistec de magra a les fines herbes i amanida (enciam, remolatxa i amanida) | Hamburguesa amb tomàquet | Salmó amb samfaina (tomàquet, ceba i pebrots) | Pit de pollastre amanida (*) (enciam, pastanaga i olives) |
| Fruita del temps | Iogurt | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| **DILLUNS 15** | **DIMARTS 16** | **DIMECRES 17** | **DIMECRES 18** | **DIVENDRES 19** |
| Crema de carbassó | Arròs a la cubana (amb tomàquet i ou dur) | Sopa de pistó | Menestra (pèsols, pastanaga i mongetes tendres) | Llenties estofades (amb pastanaga i porro ) |
| Llom a la planxa amb amanida (*) (enciam, pastanaga i blat de moro) | Lluç a la planxa amb amanida (*) (enciam, cogombre i olives negres) | Hamburguesa mixta (vedella i porc) a la planxa amb formatge i ceba | Pollastre al forn amb patates amb patates fregides | Truita paisana amb amanida (Enciam, pastanaga i tomàquet) |
| Fruita del temps | Flam | Fruita del temps | Fruita del temps | Fruita del temps |
| **DILLUNS 22** | **DIMARTS 23** | **DIMECRES 24** | **DIJOUS 25** | **DIVENDRES 26** |
| Arròs tres delícies (pèsols, truita, pernil dolç) | Sopa de galets (*) | **Jornada gastronòmica italiana** Tallarines carbonarà (*) | Mongetes blanques guisades amb porro i pastanaga | Brocoli amb patates |
| Salsitxes al forn amb tomàquet i amanida (enciam i pebrots) | Estofat de vedella (amb patates i pèsols) | Saltimboca a la romana amb amanida | Lluç a la planxa (*) amb amanida (enciam, blat de moro i soia) | Pollastre rostit al allet amb amanida (enciam i pastanaga) |
| Fruita del tems | Iogurt | Gelato | Fruita del temps | Fruita del temps |
| **DILLUNS 29** | **DIMARTS 30** | | | |
| Sopa de peix (amb arròs) | Espirals gratinats(*) | | | |
| Botifarra a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet, blat de moro) | Tonyina amb verdures (ceba, tomàquet, albergínia i carbassó) | | | |
| Iogurt | Fruita del temps | | | |

(*) Portem dieta a part  Elaborat amb ingredients sense gluten

Menús elaborats per Victoria Monserrate Gil, diplomada en Nutrició Humana i Dietètica