

# SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE GLUTEN

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO LÀCTIC

DIMECRES

9

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES BLANQUES I ARRÒS  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES FRUITA

DIJOUS

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL LÀCTIC

DIVENDRES

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET TOMÀQUET I OLIVES FRUITA EN ALMÍVAR

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS LÀCTIC

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE  
CASTANYOLA AL FORN "PISTO MANCHEGO" FRUITA

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA LÀCTIC

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)  
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA DE MAIZENA FRUITA EN ALMÍVAR

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA LÀCTIC

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE AMB SALSINA GREGA TOMÀQUET AMANIT LÀCTIC

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES LÀCTIC

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS  
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CIGRONS A LA BOLONYESA LÀCTIC



**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



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 làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...**

|                            |   |                                   |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | → | Hortalisses crues o llegums cuïts |
| Verdures                   | → | Cereals o fècules                 |
| 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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**