

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
GELAT

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
LÀCTIC

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

17

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

18

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
LÀCTIC

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)



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)
- Fruits 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



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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