

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE OU NI MARISC

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA
PATATES A DAUS
IOGURT

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB ARRÒS
IOGURT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
VEDELLA AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT

10

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
CUETA DE RAP AL FORN
FRUITA

11

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
LÀCTIC

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA MIXTA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
LÀCTIC

19

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

RISOTTO AMB VERDURES
ALETES FREGIDES
XAMPINYONS
PATATES A DAUS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALS
LÀCTIC

24

CIGRONS AMB VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
LÀCTIC

26

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB
SÈSAM
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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



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)



- 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)



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