

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE OU NI MARISC

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

9

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

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
LLOM A LA PLANXA
ARRÒS INTEGRAL LÀCTIC

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
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
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 AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS
FRUITA EN ALMÍVAR

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
GALL D'INDI A LA PLANXA
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)
LLOM A LA PLANXA
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
LLOM A LA PLANXA
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)
- 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 làctis

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