

SANT GABRIEL-Ripollet

Dieta: SENSE OU NI MARISC

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL DINDI A LA PLANXA
PEBROTS VERDS
LÀCTIC

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
LÀCTIC

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
LÀCTIC

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB SALSINA
PATATES A DAUS
LÀCTIC

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA EN ALMÍVAR

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
LÀCTIC

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
VEDELLA AMB SALSINA
TOMÀQUET I ORENGA
LÀCTIC

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

27

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest