

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB PESTO
DAUS DE TONYINA AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

5

MONGETES VERMELLES AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

7

MONGETES TENDRES AMB PATATA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB BOLETS
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

12

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN AMB SALSIA I PATATES A DAUS
FRUITA

13

ARRÒS THAI (CARBASSÓ, PASTANAGA)
HALIBUT (PEIX) A LA BISCAÏNA
(CEBA, PEBROT I TOMÀQUET)
FRUITA

14

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PÈSOLS
IOGURT DE SABORS

15

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
IOGURT

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA, PEBROT)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

21

PAELLA VALENCIANA (POLLASTRE, MONGETA TENDRA)
ABADEJO AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

23

CREMA DE PÈSOLS I PATATA
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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