

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN

ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ARRÒS THAI AMB VERDURES
(CARBASSÓ, PASTANAGA, BLAT DE MORO)
HALIBUT (PEIX) AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

6

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

8

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

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

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO (PEIX) AL FORN AMB CEBA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

15

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, TONYINA, MAIONESA)
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

PATATA, MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA I XAMPINYONS
FRUITA

20

VICHYSOISE (PORRO I PATATA)
MAGRA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE TILÀPIA (PEIX) AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest