

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SENSE GLUTEN

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
(CARBASSÓ I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA AMB SAMFAINA (PEBROT I
ALBERGÍNIA ECOLÒGICA)
FRUITA

3

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE PEIX (SÍPIA,
SOFREGIT DE CEBA ECOLÒGICA I
TOMÀQUET)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB VERDURES
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TONYINA ARREBOSSADA SENSE GLUTEN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB XAMPINYONS
NATILLES

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
AMB CARN MAGRA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ESPIRALS SENSE GLUTEN TRICOLOR AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
ORENGA
LLUÇ A LA BASCA
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA I CARBASSÓ
SALSITXES DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB ORENGA I
TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I
PATATES
FRUITA

18

CREMA DE LLEGUMS (CIGRONS I
LLENTIES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

19

MACARRONS SENSE GLUTEN (SOFREGIT
DE CEBA I TOMÀQUETS) NAPOLITANA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

22

RISOTTO AMB VERDURES (CARBASSÓ,
PASTANAGA I PEBROT)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES I XAMPINYONS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB Salsa I PATATES A
DAUS
FRUITA

24

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

SOPA D'ESCUDELLA (PATATA, PORRO I
MONGETA BLANCA)
LLOM A LA PLANXA FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
I OGURT

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA
A LA PLANXA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AL FORN (CARBASSÓ,
PASTANAGA, PEBROT I CIGRONS)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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