

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE
DISPOSICIÓ

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS SENSE GLUTEN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
IOGURT

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA (PASTANAGA, CARBASSÓ I PEBROT)
BACALLÀ AMB SAMFAINA (ALBERGÍNIA (ECOLÒGIC), PEBROT I CEBÀ)
FRUITA

7

SOPA DE "COCIDO" (PORRO, PATATA I CIGRONS)
ROSTIT DE PORC AMB POMA
FRUITA

8

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL, CEBÀ (ECOLÒGIC) I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB PASTANAGA, CARBASSÓ I ARRÒS INTEGRAL
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE PATATA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
TALLARINES SENSE GLUTEN AMB BOLETS I TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB PÈSOLS, SÈPIA I CARN MAGRA)
LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I CARBASSÓ
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES (PASTANAGA, CARBASSÓ, SOFREGIT DE CEBÀ I TOMÀQUET)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

16

SOPA DE PEIX SENSE GLUTEN
LLOM AL FORN
ENCIAM I FRUITS SECS
FRUITA

19

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

21

PANACHÉ DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA I MONGETA TENDRA)
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I BROTS DE SOIA
IOGURT

22

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATA BULLIDA AMB OLI D'OLIVA
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

23

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

CIGRONS AMB ESPINACS I OU DUR
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE AL FORN AMB BACÓ I POMA
FRUITA

28

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE CASTANYOLA (PEIX) AL FORN AMB PATATES
FRUITA

29

ESCUDELLA DE PAGÈS (COL, PASTANAGA I CIGRONS)
MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB BOLETS I PÈSOLS
IOGURT

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA TENDRA I PASTANAGA)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA



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