

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SFNSF GLUTEN

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ORENGA
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

9

OLLA ALACANTINA (MONGETES BLANQUES, LLENTIES, BLEDES, CARBASSA I ARRÒS)
LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA

10

VERDURA (PATATA, BRÒQUIL I PASTANAGA)
OUS DURS AMB TOMÀQUET GRATINATS AMB FORMATGE
FRUITA

11

SOPA MINISTRONE (COL, API, MONGETA BLANCA I PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT NATURAL

14

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET AMB PASTANAGA I CARBASSÓ)
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
I OGURT NATURAL

17

SOPA DE PASTA SENSE GLUTEN
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, PÈSOLS) SALTEJADA AMB BACÓ
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN AMB BOLETS
FRUITA

22

ARRÒS A LA BOLONYESA (CARN PICADA DE VEDELLA I TOMÀQUET)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB VERDURES (PASTANAGA, PEBROT, BLAT DE MORO I TOMÀQUET)
FILET DE CASTANYOLA (PEIX) A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB CARBASSÓ I PASTANAGA
POLLASTRE AMB CURRI I POMA
FRUITA

25

SOPA JULIANA DE VERDURES (PÈSOLS, COL I PASTANAGA) SENSE GLUTEN
LLOM AL FORN
ENCIAM I OLIVES
I OGURT

28

LLENTIES ESTOFADES AMB OU I ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES I PÈSOLS
I OGURT

30

ARRÒS AMB POLLASTRE I MONGETA TENDRA
FILET DE PEIX CARBONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

31

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN
CIGRONS A LA BOLONYESA (CARN PICADA DE VEDELLA, CEBA I TOMÀQUET)
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 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