

ESCOLA PRÀCTIQUES

Dieta: SENSE GLUTEN

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
MAGRA ROSTIDA AMB BOLETS I
PATATA PANADERA
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES
(CARBASSA, PASTANAGA I PEBROT)
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET, SOFREGIT DE CEBA I
ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

CREMA DE PÈSOLS I PATATA
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET
ARRÒS PILAF
IOGURT

11

LLENTIES AMB CURRI I VERDURES
(CARBASSÓ, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
PERNIL I VERDURES (CARBASSÓ,
PASTANAGA I XAMPINYONS)
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN
PICADA DE VEDELLA
FILET DE PEIX CARBONER AL FORN
AMB PATATA A L'ANTIGA
FRUITA

14

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE SÍPIA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
SALSA
FRUITA

15

MONGETA TENDRA AMB PATATA I
BRÒQUIL
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
BOTIFARRA AL FORN AMB SAMFAINA
(PEBROT I ALBERGÍNIA)
FRUITA

19

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CIGRONS I
MAGRA
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE
GLUTEN
LLOM AL FORN
PATATES
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

22

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ SOBRE LLIT DE VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I CEBA)
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
(CARBASSÓ, PASTANAGA, PEBROT)
I ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AL FORN
PATATES
FRUITA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN
BOLONYESA (CARN PICADA DE
VEDELLA, TOMÀQUET I CEBA)
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS SENSE
GLUTEN, CIGRONS I COL D'OLLA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest