

SANT FERRAN

Dieta: SENSE OU NI FRUITS SECS

Setembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PASTANAGA I CARBASSÓ
GELAT

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
BACALLÀ AMB CEBA
XAMPINYONS
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

AMANIDA RUSSA NATURAL
AMANIDA (PATATA, PASTANAGA
BLAT DE MORO I OLIVES)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
IOGURT DE SABORS

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CREMA DE PORROS NATURAL
PAELLA VALENCIANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

25

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
GELAT

27

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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 APAT**
- 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 aló que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats