

Dieta: SENSE GLUTEN



1

ESPAGUETIS BLANC SENSE GLUTEN
AMB TONYINA I OLI D'OLIVA

PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB
PATATES A DAUS

IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I OU

LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT

5

SOPA DE BROU
CASOLANA SENSE GLUTEN

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB
ENCIAM I BALT DE MORO

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

8

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

SALSITXES AMB PISTO DE VERDURES

FRUITA

9

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB POMA

IOGURT DE SABORS

10

BROU AMB PISTONS SENSE GLUTEN

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB PATATES A DAUS

FRUITA

11

ARRÒS A LA CASSOLA

TRUITA DE CARBASSÓ
AMB TOMÀQUET AMANIT

GELAT DE GEL

12

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI
D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

15

VACANCES DE
SETMANA SANTA

16

VACANCES DE
SETMANA SANTA

17

VACANCES DE
SETMANA SANTA

18

VACANCES DE
SETMANA SANTA

19

VACANCES DE
SETMANA SANTA

22

VACANCES DE
SETMANA SANTA

23

FESTA
LOCAL

24

MACARRONS SENSE GLUTEN
A LA ITALIANA
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE
GLUTEN AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT

25

VERDURA TRICOLOR (MONGETA
VERDA, PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

26

CIGRONS ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA DE TONYINA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

29

SOPA DE PEIX
AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT DE GEL

30

MONGETES BLANQUES
AMB PATATES

BOTIFARRA DE PAGÈS
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA



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

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats