

Dieta: SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A L'ANGLESA  
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I  
FORMATGE RATLLAT)  
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
AMB ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

6

7

8

9

10

MACARRONS SENSE GLUTEN SALTEJATS  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
IOGURT

BROU DE CARN SENSE GLUTEN  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB PINYA  
FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES  
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT DE SABORS

CREMA DE PASTANAGA I PATATA  
TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I  
BROTS DE SOJA  
FRUITA

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB  
TOMÀQUET I OLIVES NEGRES  
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT COOPERATIVA

AMANIDA DE PATATA  
TRUITA D'ESPINACS  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

LLENTIES GUISADES  
POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS  
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA  
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I  
OLIVES  
GELAT DE GEL

VERDURA TRICOLOR ( BRÒQUIL,  
PASTANAGA I PATATA )  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

20

21

22

23

24

ARRÒS BLANC AMB  
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
CARN MAGRA ARREBOSSADA SENSE  
GLUTEN AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB OLI,  
ORENGA I FORMATGE RATLLAT  
TRUITA AMB PERNIL CUIT  
AMB ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

CREMA DE  
PASTANAGA  
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE COOPERATIVA

[JORNADA MC CÒR DE MARIA](#)  
AMANIDA COMPLERTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES FREGIDES  
GELAT DE GEL

27

28

29

30

31

ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET  
I TONYINA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES  
LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

VICHYSOISE  
( CREMA DE PORROS )  
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN  
A LA JARDINERA  
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE AL FORN AMB  
ENCIAM I PASTANAGA  
FLAM

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE PEIX  
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
AMB ENCIAM  
MACEDÒNIA DE FRUITA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

## ESMORZAR



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**ma**

"Menjar un cop al dia a família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



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)

Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



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

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

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