

ESCOLA SANT MARTI

Dieta: SENSE GLUTEN, CALAMAR NI GAMBAS

Desembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
PATATES FREGIDES
FRUITA

3

BRÒQUIL AMB PATATES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET (ECOLÒGIC)
I OGURT DE SABOR

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

"LLEGUMINITZA"
LLENTIES ESTOFADES

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FRUITA

6

FESTIU

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT DE SABOR

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE CARABASSA (ECOLÒGIC) I
CURRI
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PATATA PANADERA
I OGURT DE SABOR

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)

20

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALSA
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 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

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