

MANYANET MOLINS DE REI – SANT MIQUEL / CASAL D'ESTIU

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny-Juliol 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

24

FESTIU

25

CREMA DE PORROS
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL
TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET
NATURAL
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMB AMANIDA
GELAT DE GEL

28

AMANIDA RUSSA
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB AMANIDA I LLIMONA
FRUITA DE TEMPORADA

1

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE
GLUTEN A LA JARDINERA
FRUITA DE TEMPORADA

2

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

3

LLENTIES AMB ARRÒS
ESCALOPA DE POLLASTRE SENSE
GLUTEN AMB AMANIDA
GELAT DE GEL

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA
FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMB TOMÀQUET AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA COMPLETA
PAELLA MAR I MUNTANYA
IOGURT NATURAL

9

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA
COMPLETA
FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA AMB JULIVERT
I CANSALADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

11

VERDURA TRICOLOR
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB
AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

12

AMANIDA RUSSA
SALSITXES AMB TOMÀQUET
GELAT DE GEL

15

CREMA DE VERDURES
COCA SENSE GLUTEN DE PERNIL I
FORMATGE
FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA BASCA
AMB ESPÀRRECS I PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB AMANIDA COMPLETA
IOGURT

18

MINESTRA AL VAPOR
LLOM A LA PLANXA AMB PATATES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TONYINA
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA
GELAT DE GEL

22

AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA
IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

24

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM
JULIANA
FRUITA DE TEMPORADA

25

AMANIDA CAMPERA
FILET DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS SENSE GLUTEN A LA
BOLONYESA
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB GUARNICIÓ
GELAT DE GEL



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



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 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest