

## Pautas para introducir un alimento en la dieta de régimen:

1. Determinar si el alimento es adecuado a la dieta correspondiente ( libre de lactosa o gluten, hipocalórico, laxante, alergia, etc) y sustituirlo en cada caso por el más adecuado a la dieta de la que se trate.
2. Los menús de régimen son elaborados por un equipo de cocina que se dedica específicamente a ello.  
La elaboración tiene lugar en una zona especial, por lo que no existe el riesgo de que haya mezcla con alimentos que no son de régimen.
3. También se utilizan diferentes utensilios para cada régimen de manera que no se contaminen unos de otros.
4. Los menús son emplatados y clasificados por el mismo equipo de cocina que los ha elaborado, pasando después al comedor con el nombre de las alumnas/os de régimen correspondientes.

## Pautas para introducir un alimento en una dieta de gluten:

1. Se determina si el alimento es adecuado a la dieta libre de gluten o no.
2. El alimento que contiene gluten o de dudosa producción es sustituido por otro que sea certificado como alimento sin gluten.
3. Para verificar si está libre de gluten consultamos el producto en la lista de alimentos del libro de la asociación de celiacos de Cataluña SMAP y en los suplementos y revista de dicha asociación. También pedimos a nuestros propios proveedores que nos pasen la ficha técnica y de composición de los alimentos que nos sirven.
4. Una vez confirmado que el producto no tiene gluten se introduce en el menú de celiacos.

## Productos específicos para dietas celiacas:

Pasta (cabello de ángel, macarrón, espaguetis...)

**Schär**, Pastas Gallo de arroz, **Singlu**.

Pan rallado

**Schär**, **Singlu**.

Harina para rebozados, croquetas...

**Maizena**.

Pan (tostadas y palitos)

**Schär**, **Singlu**

Tomate triturado natural

**Enmac** envasado por **Cidacos**

Lácteos. Yogures naturales y de sabores de la casa **Letona**

Verduras, hortalizas y frutas frescas

Carnes blancas o rojas frescas

Pescado fresco

Albóndigas y butifarras preparadas por la carnicería **BRUY**

Según la época del año se busca algún dulce, bollería o helados sin gluten.