

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA EN ALMÍVAR

9

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
IOGURT DE SABORS

12

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA CEBÀ I PATATES  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
IOGURT DE SABORS

16

ARRÒS AMB BOLETS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

17

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE  
PURÉ DE PATATES  
IOGURT DE SABORS

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

22

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
FRUITA

25

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS  
SALSITXES DE PORC  
AMANIDA MIXTA  
IOGURT DE SABORS

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

CIGRONS A LA BOLONYESA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES FREGIDES  
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 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**