

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA EN ALMÍVAR

9

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA

10

SOPA DE PASTA
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 SOIA

12

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

15

CREMA DE PASTANAGA CEBA I
PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ
IOGURT DE SOIA

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 SOIA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
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 FRANCESA
SAMFAINA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS
SALSITXES DE PORC
AMANIDA MIXTA
IOGURT DE SOIA

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 SOIA

31

SOPA DE PISTONS
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

