

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

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 PÈSOLS I PATATES DAU
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
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
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
LLOM A LA PLANXA
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 (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

22

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

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
GALL DINDI A LA PLANXA
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 (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT DE SABORS

29

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

30

CIGRONS A LA BOLONYESA
LLOM A LA PLANXA
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



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest