

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES AMB ALL  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM  
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
SENSE TOMÀQUET  
IOGURT

10

SOPA DE PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

12

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

15

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
IOGURT

16

ARRÒS AMB BOLETS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

17

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM  
IOGURT

18

COLIFLOR SALTEJADA  
PERNILETS DE POLLASTRE  
PURÉ DE PATATES  
IOGURT

19

MACARRONS AMB ALLADA  
HAMBURGUESA DE PEIX  
ENCIAM  
IOGURT

22

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
ENCIAM  
IOGURT

23

ARRÒS BLANC  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT

24

PATATES AMB PEBROTS  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
IOGURT

25

SOPA D'AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM  
IOGURT

26

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
SALSITXES DE PORC  
ENCIAM  
IOGURT DE SABORS

29

ARRÒS AMB POLLASTRE  
TONYINA ARREBOSSADA  
ENCIAM  
IOGURT

30

BRÒQUIL SALTEJAT  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PISTONS  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT



**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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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**