

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

1

ESPIRALS AMB ALLADA
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

DIVENDRES

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

8

FIDEUS A LA CASSOLA
LLOM A LA PLANXA
IOGURT DESNATAT

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
IOGURT DESNATAT

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

ESPAGUETIS AMB ALLADA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
FRUITA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE CARBASSÓ
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
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)
- 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 làctics

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

