

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

2

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PURÉ DE PATATES
IOGURT

5

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

6

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

7

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

8

PASTA AMB ALBERGÍNIA
TRUITA AMB BOTIFARRA D'OU
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
IOGURT

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
IOGURT

14

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

15

ARRÒS BLANC
TONYINA ORLY
ENCIAM
IOGURT

16

PATATES AMB PEBROTS
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
IOGURT

19

TALLARINES (ECOLÒGIC)
CARBONARA
FILET DE LLUÇ AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

20

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM
IOGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
IOGURT

22

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT

23

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM
IOGURT

26

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
IOGURT

27

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM
IOGURT

28

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM
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 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

Scolarest