

TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
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

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA)
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ
IOGURT DE SABORS

12

LLIURE DISPOSICIÓ

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA EN ALMÍVAR

14

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
TRUITA DE CARBASSÓ
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 SALSÀ
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

21

CREMA DE CARBASSÓ
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ
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
TRUITA DE FORMATGE
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)
- 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

Scolarest