

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES  
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
LLUÇ A LA BASCA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

2

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
PATATES A DAUS  
IOGURT DE SABORS

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PERNIL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
IOGURT

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
FORMATGE  
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

13

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
TONYINA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO I OLIVES  
FRUITA

14

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN  
PÈSOLS  
FRUITA EN ALMÍVAR

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

16

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

19

CREMA DE PÈSOLS  
LLOM A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

21

ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB  
TOMÀQUET I CARN PICADA)  
ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES  
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SABORS

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



**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**