

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FIDEUS A LA CASSOLA
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DESNATAT

2

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

5

LLENTIES AMB VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
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

TALLARINES INTEGRALS AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT DESNATAT

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
FRUITA

13

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

14

SOPA D'AU AMB PASTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PÈSOLS
FRUITA EN ALMÍVAR

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

16

ESPIRALS 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 DESNATAT

20

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

GALETS AMB SOFREGIT
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE 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)
- 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 làctis

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