

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

PASTA AMB ALBERGÍNIA
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM
IOGURT

2

MACARRONS AL PESTO
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PATATES XIPS
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

6

PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA
VARETES DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

7

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM
IOGURT

8

TALLARINES INTEGRALS AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

9

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
MANDONGUILLES AMB
XAMPINYONS SENSE TOMÀQUET
IOGURT

13

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

14

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

15

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

16

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

19

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
LLOM A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

20

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

21

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM
IOGURT

22

GALETS AMB ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM
IOGURT DE SABORS

23

BRÒQUIL AMB PATATES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

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·lergògens dels menús elaborats