

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

4

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT DESNATAT

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

10

PAELLA VALENCIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
IOGURT DESNATAT

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

MACARRONS AL PESTO
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

MONGETES VERMELLES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
FISH AND CHIPS
IOGURT DESNATAT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS
FILET DE TILÀPIA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DESNATAT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB ALLADA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

27

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DESNATAT

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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

Scolarest