

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS TRES DELÍCIES
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA EN ALMÍVAR

4

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT DE SOIA

6

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA I PATATA)
FRUITA

10

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

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

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

13

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

16

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
FILET D'ABADEJO AL FORN
PATATA CUITA
IOGURT DE SOIA

19

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

20

CREMA DE PÈSOLS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DE SOIA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

24

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

25

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

27

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DE SOIA

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