

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA EN ALMÍVAR

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT

6

LLENTIES AMB ARRÒS
LLOM A LA PLANXA
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)
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

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
ABADJO AL FORN
PATATA CUITA
IOGURT DE SABORS

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
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

23

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

24

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSAS
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

27

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

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·lergègens dels menús elaborats