

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM
IOGURT

4

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

5

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

6

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBÀ
IOGURT

13

ESPAGUETIS AMB ALLADA
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

16

MACARRONS AL PESTO
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
AMANIDA VERDA
IOGURT

17

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FISH AND CHIPS
IOGURT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
IOGURT

20

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, API I PATATA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

23

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

24

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT

25

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATES AL CALIU
IOGURT

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET DE BACALLÀ AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

27

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM 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

Scolarest