

# TORRE BARONA

Maig - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB VERDURES  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA EN ALMÍVAR

3

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGICA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
IOGURT DE SABORS

4

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL  
DOLÇ, FORMATGE I TONYINA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES XIPS  
FRUITA

8

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
VERDURES  
GELAT

9

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB  
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT

11

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET  
I MIG OU DUR)  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

14

TALLARINES NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE PASTANAGA  
GELAT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
BACALLÀ AMB CEBA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

17

FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES AMB SALSITA DE  
TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

LLIURE DISPOSICIÓ

22

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE  
SOBRASSADA  
CANELONS DE CARN  
GELAT

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

24

VICHYSOISE  
LLOM FINES HERBES  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

25

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) AMB PESTO  
HAMBURGUESA DE LLUÇ A LA GALLEGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES  
MANDONGUILLES DE BACALLÀ  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

30

TALLARINES AMB BOLETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

31

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
SALSITXES AL FORN  
SALSITA DE TOMÀQUET  
GELAT



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