

# TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FIDEUÀ AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

MACARRONS AMB ALLADA  
POLLASTRE AMB SALS  
IOGURT DESNATAT

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
LLUC A LA BILBAÏNA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO I OLIVES  
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DESNATAT

7

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

8

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

12

CIGRONS A LA VINAGRETA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
IOGURT DESNATAT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB ALLADA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

15

FIDEUÀ AMB VERDURES  
TONYINA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA COMPLETA (ENCIAM,  
TOMÀQUET, OLIVES I CEBA)  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL  
LLOM AL FORN  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
FRUITA

21

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
FILET D' ABADENO AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DESNATAT



**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



**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)



### 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)



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

