

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FIDEUÀ AMB VERDURES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MACARRONS AMB ALLADA
POLLASTRE AMB SALSÀ
IOGURT DE SOIA

5

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

6

CREMA DE CARBASSA
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT DE SOIA

7

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

AMANIDA RUSSA
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

EMPEDRAT DE CIGRONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SOIA

13

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

14

ESPIRALS AMB ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

15

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

18

AMANIDA D' ESTIU
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
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
TIRETES D' ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU
I MAIZENA
PATATES XIPS
IOGURT DE SOIA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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