

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Maig - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
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 SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

7

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

8

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
VERDURES
GELAT

9

LLENTIES ESTOFADES
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
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 AMB TOMÀQUET
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
GELAT

16

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

17

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
FILET DE PORC AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

18

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

21

LLIURE DISPOSICIÓ

22

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
GELAT

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

VICHYSOISE
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
IOGURT

25

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT

30

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

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

□

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

