

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)

FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
POLLASTRE AMB SALSÀ
GELAT

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
GELAT

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
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
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

13

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

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

15

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

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

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

20

VICHYSOISE
BOTIFARRA DE PORC 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 SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
PATATÈS A DAUS
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



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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