

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

## Maig - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

1

**FESTIU**

2

ARRÒS AMB VERDURES  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM  
IOGURT

3

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT DE SABORS

4

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ,  
FORMATGE I TONYINA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM  
IOGURT

7

BRÒQUIL AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES XIPS  
IOGURT

8

MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
ENCIAM  
IOGURT

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

10

CREMA DE BRÒQUIL  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
CAÇADORA  
ENCIAM  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

14

TALLARINES AMB ALL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

15

ESPINACS AMB PATATES  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
ENCIAM  
IOGURT

16

ARRÒS BLANC  
BACALLÀ AMB CEBA  
ENCIAM  
IOGURT

17

FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
SENSE TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
IOGURT

21

**LLIURE DISPOSICIÓ**

22

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE  
SOBRASSADA  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
IOGURT

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT

24

VICHYSOISE  
LLOM FINES HERBES  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

25

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

28

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
IOGURT

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
MANDONGUILLES DE BACALLÀ  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

30

TALLARINES AMB BOLETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM  
IOGURT

31

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRÍ  
SALSITXES AL FORN  
IOGURT

□

**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**