

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Juny - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

PASTA AMB ALLADA  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT

4

MACARRONS AMB ALLADA  
POLLASTRE AMB SALSÀ  
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLUÇ A LA BILBAÏNA  
ENCIAM  
IOGURT

6

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, API I PATATA)  
VEDELLA AMB SALSÀ

7

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

8

PATATES AMB PEBROTS  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
ENCIAM I CEBÀ  
IOGURT

11

BRÒQUIL SALTEJAT  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
IOGURT

12

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB  
NATA)  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

15

PASTA AMB ALLADA  
TONYINA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

18

AMANIDA VERDA COMPLETA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
IOGURT

20

VICHYSOISE  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

21

ARRÒS AMB BRÒQUIL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM,  
CEBA I COGOMBRE  
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU  
I MAIZENA  
PATATES XIPS



**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)



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**