

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

3

SOPA DE PASTA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

4

CREMA DE CARBASSA
LLOM A LA PLANXA
SAMFAINA
IOGURT DESNATAT

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS
XAMPINYONS
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

10

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA

11

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DESNATAT

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TONYINA I TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
VEDELLA AMB SALS
IOGURT DESNATAT

24

CIGRONS AMB VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

SOPA DE PASTA
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DESNATAT

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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 làctis



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