

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BRÒQUIL SALTEJAT  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM  
IOGURT

2

PATATES AMB PEBROTS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB ARRÒS PILAF  
IOGURT

3

SOPA DE PASTA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

4

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM  
IOGURT

8

BRÒQUIL AMB PATATES  
VEDELLA AMB SALSÀ  
IOGURT

9

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
IOGURT

10

ESPIRALS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT

12

FESTIU

15

COLIFLOR SALTEJADA  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT

16

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES I PATATES  
IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

19

PASTA AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
XAMPINYONS  
IOGURT

23

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
VEDELLA AMB SALSÀ  
IOGURT

24

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

25

MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
IOGURT

26

SOPA DE PASTA  
LLOM FINES HERBES  
ENCIAM  
IOGURT

29

BRÒQUIL SALTEJAT  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT

31

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



**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

**Scolarest**