

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Setembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

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

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

20

ESPAGUETIS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

24

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE
VERDURES
IOGURT DESNATAT

25

CIGRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALS
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' OLIVES
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
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)
- 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest