

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Setembre - 2018

DILLUNS

17

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
GELAT

DIMARTS

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

25

CIGRONS (ECOLÒGIC) A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

DIMECRES

12

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES A DAUS  
GELAT

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
IOGURT DE SABORS

26

CREMA DE VERDURES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

DIJOUS

13

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

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

27

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D' OLIVES  
IOGURT

DIVENDRES

14

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

21

CREMA DE PORROS NATURAL  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

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)
- 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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

**Scolarest**

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