

TORRE BARONA

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA EN ALMÍVAR

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
PATATES XIPS
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

LLEGUM ECO LòGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT DE SABORS

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS AL CURRI
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
ENCIAM I FORMATGE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

SOPA DE FIDEUS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
IOGURT

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
POLLASTRE AMB Salsa GREGA
FRUITA

23

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES
VARETES DE LLUÇ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TRUITA DE PATATES
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA



Scolarest

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 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

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