

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Novembre - 2018

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

1

FESTIU

DIVENDRES

2

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

9

LLEGUM ECO LòGIC
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
GALL DINDI A LA PLANXA
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
VEDELLA AMB SALS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
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 DESNATAT

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
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

SOPA DE FIDEUS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

22

BRÒQUIL SALTEJAT
POLLASTRE AMB SALS
FRUITA

23

MACARRONS A LA BOLONYESA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

28

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

29

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

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
VEDELLA AMB SALS
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 làctics

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest