

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Novembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

CREMA DE VERDURES  
ESCALOPINS DE POLLASTRE  
ARREBOSSATS  
ENCIAM  
IOGURT

6

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
LLOM A LA PLANXA  
PATATES XIPS  
IOGURT

8

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

9

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

12

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

13

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

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA  
ENCIAM  
IOGURT

15

SOPA DE PEIX  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A  
LA LLLIMONA  
ENCIAM  
IOGURT

19

ARRÒS AL CURRI  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I FORMATGE  
IOGURT

20

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

21

SOPA DE FIDEUS  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
EDAM  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
IOGURT

23

MACARRONS AMB ALLADA  
CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBÀ  
IOGURT

26

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB FARINA  
DE DACSA  
ENCIAM  
IOGURT

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
TRUITA DE PATATES  
IOGURT

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
IOGURT

30

BRÒQUIL SALTEJAT  
VEDELLA AMB SALSÀ  
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



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 làctis

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

**Scolarest**