

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

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 EN ALMÍVAR

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
BOTIFARRA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

9

**LLEGUM ECO LòGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS  
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)  
VEDELLA AMB SALSA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

14

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

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
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 PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
IOGURT

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
EDAM  
POLLASTRE AMB SALSA GREGA  
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
CARN  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

LLENTIES (ECOLÒGIC) CASOLANES  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
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

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
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 DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
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)



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

**Scolarest**