

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

## Novembre - 2018

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

1

FESTIU

DIVENDRES

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 DE PASTA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATES XIPS  
FRUITA

8

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

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I  
PEBROT)  
GALL DINDI AL FORN  
AMANIDA DE BROS  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)  
PASTA AMB TOMÀQUET  
FRUITA

14

ARRÒS AMB VERDURES  
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 SALSÀ GREGA  
FRUITA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

LLENTIES AMB VERDURES  
VARETES DE LLUÇ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
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)  
VEDELLA AMB SALSÀ  
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