

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Desembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT DESNATAT

5

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB
OLI D'OLIVA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

LLENTIES AMB VERDURES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
IOGURT DESNATAT

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest