

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Desembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
PEBROTS VERDS
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT DE SOIA

5

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PASTA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
IOGURT DE SOIA

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
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
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
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
VEDELLA AMB SALSA
IOGURT DE SOIA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
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 làctis



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest