

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

## Desembre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

TALLARINES AMB ALL  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PEBROTS VERDS  
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

5

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM  
IOGURT

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM  
IOGURT

11

SOPA DE PASTA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
ENCIAM  
IOGURT

13

ESPAGUETIS AMB SALSAS DE FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

14

COLIFLOR SALTEJADA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

17

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM  
IOGURT

18

BRÒQUIL AMB PATATES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALSAS  
IOGURT

20

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
IOGURT

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
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)
- 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**