

# TORRE BARONA

Gener - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**8**

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA EN ALMÍVAR

**9**

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

**10**

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

**11**

SOPA DE BROU AMB PASTA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

**14**

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
I OGURT

**15**

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**16**

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

**17**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE  
PURÉ DE PATATES  
I OGURT DE SABORS

**18**

MACARRONS NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE PEIX  
AMANIDA MIXTA  
FRUITA

**21**

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

**22**

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
FRUITA

**23**

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
FRUITA

**24**

SOPA D'AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

**25**

CREMA DE PÈSOLS  
SALSITXES DE PORC  
AMANIDA MIXTA  
I OGURT DE SABORS

**28**

PAELLA AMB POLLASTRE TONYINA ARREBOSSADA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**29**

CIGRONS A LA BOLONYESA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
I OGURT DE SABORS

**30**

FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

**31**

CREMA DE CARBASSA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA



**Scolarest**

# 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