

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIMECRES

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

DIJOUS

10

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

DIVENDRES

11

SOPA DE BROU AMB PASTA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
VEDELLA AMB SALS
IOGURT DESNATAT

15

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

16

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
PERNILETS DE POLLASTRE
PURÉ DE PATATES
IOGURT DESNATAT

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

LLENTIES AMB PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

22

ARRÒS AMB VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
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
LLOM AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

28

PAELLA AMB POLLASTRE
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CIGRONS A LA BOLONYESA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

30

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest