

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

5

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

7

FIDEUS A LA CASSOLA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
I OGURT DESNATAT

8

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

11

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA VERDA
I OGURT DESNATAT

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA EN ALMÍVAR

13

LLENTIES AMB PATATA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

14

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTEJADES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

18

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB
TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CALAMARS MARINERA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

26

LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA I
ARRÒS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
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)
- 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 làctics

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