

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA EN ALMÍVAR

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

DIVENDRES

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
VEDELLA AMB SALSINA
IOGURT

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 AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE
PURÉ DE PATATES
IOGURT DE SABORS

18

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES 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 DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

25

CREMA DE PÈSOLS
SALSITXES DE PORC
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS

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 DE SABORS

30

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, Ceba I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES FREGIDES
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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

