

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Gener - 2019

DILLUNS

DIMARTS

8

MACARRONS AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

DIMECRES

9

BRÒQUIL SALTEJAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
IOGURT

DIJOUS

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
IOGURT

DIVENDRES

11

SOPA DE BROU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

14

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

16

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

17

PATATES AMB PEBROTS
PERNILETS DE POLLASTRE
PURÉ DE PATATES
IOGURT

18

MACARRONS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

21

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE FORMATGE
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

23

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
IOGURT

24

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM
IOGURT

25

CREMA DE VERDURES
LLOM AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

28

PAELLA AMB POLLASTRE
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

29

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

30

MACARRONS AMB ALLADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES FREGIDES
IOGURT

31

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
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 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