

TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

Març - 2019

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

□

DIVENDRES

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

PIZZA MARGARITA

NATILLES

4

NO LECTIU

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
TRUITA FRANCESA
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL
VEDELLA AMB SALSA
IOGURT

8

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
CANELONS D'ESPINACS
GELAT

20

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE GALETS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
POLLASTRE A LA PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

26

ARRÒS AMB VERDURES
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

27

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB
VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

28

SOPA D'ALL
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
IOGURT

29

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
TONYINA ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
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

Scolarest