

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

4

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

TALLARINES AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PEIX
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

26

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT



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