

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET)
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
HAMBURGUESA 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
TRUITA DE TONYINA
PATATES A DAUS
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

12

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

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
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA EN ALMÍVAR

24

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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