

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

Abril - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB SALSINA 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)
- 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**