

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS SALTEJATS
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

2

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT

3

PATATES AMB PEBROTS
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
IOGURT

4

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

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

8

FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
TRUITA DE TONYINA
PATATES A DAUS
IOGURT

9

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

10

TALLARINES AMB ALL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM
IOGURT

11

SOPA DE PEIX
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

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
ENCIAM
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM
IOGURT

25

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

26

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

30

PATATES AMB PEBROTS
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM I COGOMBRE
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 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