

# TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,  
CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PANATXÉ DE VERDURES (ECOLÒGIC)  
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
VERDURES  
IOGURT DESNATAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE  
A DAUS  
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

17

**JORNADA AMERICANA**  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

20

PAELLA AMB VERDURES  
TONYINA A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE  
PATATA I TOMÀQUET  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

23

CIGRONS ESTOFATS  
POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DESNATAT

27

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,  
PEBROT VERMELL I TONYINA)  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT DESNATAT

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DESNATAT

31

FIDEUÀ DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
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)
- 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**