

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A  
DAUS  
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
FILET D'AGULLA DE PORC A 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 DE SOIA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13

PANATXÉ DE VERDURES (ECOLÒGIC)  
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE  
MORO  
FRUITA

14

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

15

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

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SOIA

17

**JORNADA AMERICANA**  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT DE SOIA

20

PAELLA AMB VERDURES  
TONYINA ARREBOSSADA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
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  
PATATES XIPS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DE SOIA

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)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM  
IOGURT DE SOIA

29

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

30

CREMA DE PASTANAGA  
TIREES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT DE SOIA

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**