

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

## Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

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

9

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DE SABORS

10

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

13

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

14

SOPA DE BROU AMB PASTA  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
VERDURES  
GELAT

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

17

**JORNADA AMERICANA**  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FORMATGE  
GELAT

20

PAELLA AMB VERDURES  
TONYINA ARREBOSSADA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA FRANCESA  
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 AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB SALS  
PATATES XIPS  
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES (ECOLÒGIC) AMB  
CROSTONETS  
CANELONS D'ESPINACS  
IOGURT DE SABORS

27

LLENTIES AMB VERDURES  
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

29

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

30

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
PIZZA MARGARITA  
GELAT

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)
- 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