

# TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

June - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,  
CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
I OGURT DESNATAT

5

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS  
FRUITA

6

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

7

FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I  
PATATES DAU  
I OGURT DESNATAT

12

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA  
I OGURT DESNATAT

14

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

FIDEUÀ DE PEIX  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
I TOMÀQUET  
I OGURT DESNATAT

18

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

19

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
I OGURT DESNATAT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS  
CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
I OGURT DESNATAT



**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 làctics



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

