

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES

AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,  
CARN MAGRA I POLLASTRE)

LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
I OGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS

FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES

LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,  
CEBA I PASTANAGA)

FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

10

ARRÒS A LA NAPOLITANA

LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)

MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I  
PATATES DAU  
I OGURT

12

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS

TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA  
GELAT

14

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)

POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES  
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA

AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
I TOMÀQUET  
GELAT

18

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES

TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES

FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)

TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
I OGURT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

CREMA DE CARBASSÓ  
LLOM A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
I OGURT DE SABORS

**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



**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)



**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)



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·lergògens dels menús elaborats

