

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

June - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

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

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT

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)
LLUÇ AL FORN
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
IOGURT

12

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
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
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
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)
LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT 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



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

Scolarest