

TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

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)
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
SAMFAINA
IOGURT DE SOIA

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLIBRETS DE LLOM
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

7

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

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A L' ANDALUSA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I
PATATES DAU
IOGURT DE SOIA

12

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
IOGURT DE SOIA

14

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

FIDEUÀ DE PEIX
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

18

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
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)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

21

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



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