

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Juny - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
ESTOFAT DE VEDELLA SENSE TOMÀQUET
IOGURT

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLIBRETS DE LLOM
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

7

FIDEUÀ AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM
IOGURT

10

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

11

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
SENSE TOMÀQUET
IOGURT

12

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

13

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
IOGURT

14

BRÒQUIL SALTEJAT
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
IOGURT

17

FIDEUÀ DE PEIX
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM
IOGURT

18

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

19

ESPAQUETIS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
IOGURT

20

ARRÒS BLANC
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM
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