

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16

BRÒQUIL AMB PATATES  
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

17

**PRODUCTE ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU  
DUR  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

**PRODUCTE INTEGRAL**  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
VEDELLA AMB SALS  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

24

CIGRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AMB SALS VERDA  
AMANIDA DE COL, PASTANAGA I  
MAIONESA  
GELAT

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

26

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

LLENTIES AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA



**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

**Scolarest**

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