

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Setembre - 2019

DILLUNS

16

BRÒQUIL AMB PATATES
TONYINA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

23

PRODUCTE INTEGRAL
BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS BLANC
IOGURT

30

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

DIMARTS

17

PRODUCTE ECOLÒGIC
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

24

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
LLUÇ AMB SALS VERDA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

DIMECRES

18

PATATES AMB PEBROTS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT

25

ESPAQUETIS SALTEJATS
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

DIJOUS

12

ESPIRALS AMB ALLADA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

26

LLEGUM ECOLÒGIC
COLIFLOR AMB PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
ENCIAM I CEBA
IOGURT

DIVENDRES

13

CREMA DE XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATA CUITA
IOGURT

20

ARRÒS BLANC
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

27

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT



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