

TORRE BARONA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25



SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB
SALSA
PATATES "GAJO"
I OGURT DE SABORS

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
(ECOLÒGIC)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

FIDEUÀ AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
GELAT

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

LLEGUM ECOLÒGIC
CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

CREMA DE COLIFLOR AMB OLI DE
SOBRASSADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
GELAT

PAELLA AMB CARN MAGRA
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

SOPA DE PISTONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE
MONGETES
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CÈBA CARAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

LLENTIES (ECOLÒGIC) A LA RIOJANA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
FRUITA

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COSTELLES A LA BARBACOA
PATATES "GAJO"
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE



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, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fécules
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