

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Octubre - 2019

DILLUNS

□

DIMARTS

1

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
LLOM AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

DIMECRES

2

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

DIJOUS

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIVENDRES

4

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DESNATAT

7

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALS
PATATES "GAJO"
I OGURT DESNATAT

8

PRODUCTE INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

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

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

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

14

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

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

16

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

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
LLOM AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
I OGURT DESNATAT

21

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

22

LLEGUM ECOLÒGIC
CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

23

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
I OGURT DESNATAT

24

PAELLA AMB CARN MAGRA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

LLENTIES (ECOLÒGIC) A LA RIOJANA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
FRUITA

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
LLOM AL FORN
PATATES "GAJO"
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

□



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 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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