

TORRE BARONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

2

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

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

4

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

7

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB
SALSA
PATATES "GAJO"
IOGURT DE SOIA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
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 FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

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

14

MACARRONS AMB ALLADA
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
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
IOGURT DE SOIA

17

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

18

FIDEUÀ AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

21

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

22

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

23

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT DE SOIA

24

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

25

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

28

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

29

LLENTIES (ECOLÒGIC) A LA RIOJANA
OUS REMENATS
"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
COSTELLA DE PORC
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