

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Octubre - 2019

DILLUNS

□

DIMARTS

1

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
SALSITXES 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  
IOGURT DE SABORS

7

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALS  
PATATES "GAJO"  
IOGURT DE SABORS

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  
IOGURT

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  
IOGURT DE SABORS

21

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

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  
IOGURT DE SABORS

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  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL LITZADA  
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  
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 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