

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

Octubre - 2019

DILLUNS

1

DIMARTS

1

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

DIMECRES

2

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

DIJOUS

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

DIVENDRES

4

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

7

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

8

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

9

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

10

SOPA MINISTRONE  
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

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

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MEDALLÓ 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  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

18

FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
GELAT

21

ESPAGUETIS AMB ALLADA I  
FORMATGE RATLLAT  
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

22

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

23

CREMA DE COLIFLOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
GELAT

24

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

25

SOPA DE PISTONS  
GALL DINDI 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 AMB VERDURES  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

30

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I  
TOMÀQUET NATURAL  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

31

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
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