

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

4

ESPINACS AMB PATATES
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

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

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB ALLADA I
FORMATGE RATLLAT
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM
IOGURT

9

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES "GAJO"
IOGURT

10

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

14

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
NUGGETS DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

15

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

17

PRODUCTE INTEGRAL
CREMA D'ESPARRECS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

18

FIDEUÀ AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
IOGURT

21

SOPA DE FIDEUS
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
PATATA PANADERA
IOGURT

22

LEGUM ECOLÒGIC
BRÒQUIL AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
IOGURT

23

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
IOGURT

24

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

25

SOPA DE PISTONS
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
PATATA CUITA
IOGURT

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

29

CREMA D' ESPINACS
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

30

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
IOGURT

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA D'ESPARRECS
COSTELLA DE PORC
PATATES "GAJO"
IOGURT

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