

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Novembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
ABADEJO AL FORN
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
I OGURT DESNATAT

13

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
I OGURT DESNATAT

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET,
I OGURT DESNATAT

21

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
TONYINA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

28

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE
PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DESNATAT

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