

TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Novembre - 2019

DILLUNS

□

DIMARTS

□

DIMECRES

□

DIJOUS

□

DIVENDRES

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

7

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

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

12

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
IOGURT

13

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BOTIFARRA 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 PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES XIPS
NATILLES DE XOCOLATA

21

CREMA DE BRÒQUIL
VEDELLA AMB SALSA
FRUITA

22

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN
AMB VERDURES
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

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

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

28

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
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 DE SABORS

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

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

Scolarest