

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

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
IOGURT

6

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS (INTEGRALS) AMB
ALLADA
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT

8

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

11

PAELLA AMB POLLASTRE
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
IOGURT

12

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
IOGURT

13

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
PATATES A DAUS
IOGURT

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM
IOGURT

19

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE FIDEUS
MILANESA DE POLLASTRE
PATATES XIPS
IOGURT

21

CREMA DE BRÒQUIL
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT

25

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
ENCIAM
IOGURT

26

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

27

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

28

GALETS AMB ALLADA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM
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 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