

TORRE BARONA

Desembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLEGUM ECOLOGIC

LLENTIES AMB VERDURES
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT DE SABOR

4

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

FESTIU

6

FESTIU

9

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'
ALLIOLI
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

PRODUCTE INTEGRAL

MACARRONS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA VERDA
I OGURT NATURAL

16

ESPAGUETIS AMB ALLADA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT NATURAL

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

19

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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