

TORRE BARONA

Dieta: BAIXA EN COLESTEROL

Desembre - 2019

DILLUNS

2

LLEGUM ECOLOGIC

LLENTIES AMB VERDURES

TIRES DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
I OGURT DESNATAT

DIMECRES

4

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA

FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIJOUS

5

FESTIU

DIVENDRES

6

FESTIU

9

ARRÒS AMB VERDURES

FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

10

CIGRONS AMB VERDURES

LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

MACARRONS AMB TOMÀQUET

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

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI

VEDELLA AMB SALS
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA VERDA
I OGURT DESNATAT

16

ESPAGUETIS AMB ALLADA

FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT DESNATAT

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATA AL FORN
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

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

FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



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)

CADA ÀPAT



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