

TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

Desembre - 2019

DILLUNS

2

LLEGUM ECOLOGIC

LLENTIES AMB VERDURES

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

9

ARRÒS AMB VERDURES

FILET D'ABADEJO AL FORN

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

16

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

FILET DE LLUÇ AL FORN

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE

ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT DE SABOR

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

LLOM A LA PLANXA

TOMÀQUET A DAUS

FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÒS

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT NATURAL

DIMECRES

4

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

FILET D'ABADEJO AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

11

PRODUCTE INTEGRAL

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES

PATATES XIPS

POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)

DIJOUS

5

FESTIU

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI

VEDELLA AMB SALSINA

FRUITA

19

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

DIVENDRES

6

FESTIU

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA

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)



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

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