

TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

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 A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI

TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB ALLADA

LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA

ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT DE SOIA

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

TRUITA DE PATATES

TOMÀQUET A DAUS

FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SOIA

DIMECRES

4

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA

FILET D'ABADEJO AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

11

MACARRONS AMB TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETES

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 SALSA

FRUITA

19

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

DIVENDRES

6

FESTIU

13

FIDEUS A LA CASSOLA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

AMANIDA VERDA

IOGURT DE SOIA

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

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