

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE PORC

## Desembre - 2019

**DILLUNS**

2

**LLEGUM ECOLOGIC**

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

9

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'  
ALLIOLI  
CROQUETES DE BACALLÀ  
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  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
FORMATGE  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT DE SABOR

10

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

17

**PRODUCTE INTEGRAL**

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES  
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT NATURAL

**DIMECRES**

4

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'  
OLIVA  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

11

**PRODUCTE INTEGRAL**

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

18

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES XIPS  
POSTRES DE NADAL

**DIJOUS**

5

FESTIU

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
CANELONS D'ESPINACS  
FRUITA

19

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
REMENAT DE XAMPINYONS  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

**DIVENDRES**

6

FESTIU

13

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
VARETES DE LLUÇ  
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 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

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**