

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Desembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

BRÒQUIL AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

3

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT NATURAL

4

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

5

FESTIU

6

FESTIU

9

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

11

MACARRONS SALTEJATS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I CEBA
IOGURT NATURAL

12

CREMA D'ESPARRECS
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL

13

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

16

ESPAGUETIS AMB ALLADA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

17

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES XIPS
IOGURT NATURAL

19

PATATES AMB PEBROTS
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT NATURAL



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