

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

5

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

7

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA )  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

8

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA

11

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
POLLASTRE A L' AMERICANA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

12

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA EN ALMÍVAR

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

14

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
TONYINA A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
VEDELLA AMB SALSÀ  
FRUITA

18

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

19

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
CALAMARS MARINERA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

26

LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
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



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**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**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta



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·lergògens dels menús elaborats