

# TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
IOGURT

4

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO VERD  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

5

COLIFLOR AMB PATATES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM  
IOGURT

6

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

7

MACARRONS SALTEJATS  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

8

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
LLOM A LA PLANXA  
IOGURT

11

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

12

ESPAGUETIS A LA CREMA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
IOGURT

13

ESPINACS AMB PATATES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

14

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TONYINA A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
IOGURT

15

BRÒQUIL SALTEJAT  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT

18

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA  
COGOMBRE  
IOGURT

19

ESPINACS AMB PATATES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

20

CREMA DE CARBASSÓ  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
IOGURT

21

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
CALAMARS MARINERA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
IOGURT

25

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
IOGURT

26

PATATES AMB PEBROTS  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
ENCIAM  
IOGURT

27

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

28

BRÒQUIL AMB PATATA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT



**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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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**