

TORRE BARONA

Dieta: SENSE GLUTEN

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES
NATILLES

4

NO LECTIU

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA

6

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

8

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE A L' AMERICANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

15

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
FILET DE PORC EN SALSA
GELAT

20

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
BOTIFARRA
SAMFAINA
FRUITA

26

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN
MAGRA)
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

27

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB
VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

28

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
IOGURT

29

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
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)
- 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