

# TORRE BARONA

Dieta: SENSE OU

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 A LA  
PLANXA  
FRUITA

6

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLOM A LA PLANXA  
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  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
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 SALS  
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  
GALL DINDI A LA PLANXA  
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  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
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)
- 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)



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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**