

TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

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

IOGURT DE SOIA

4

NO LECTIU

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
FRUITA

6

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA

7

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

8

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE AMB SALSÀ
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SOIA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I
PATATA
FILET DE PORC EN SALSÀ
IOGURT DE SOIA

20

MACARRONS A LA BOLONYESA
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

SOPA DE GALETS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SOIA

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

25

CREMA DE PORRO, CEBÀ I PATATA
BOTIFARRA
SAMFAINA
FRUITA

26

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

27

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

28

SOPA DE PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
IOGURT DE SOIA

29

MACARRONS SALTEJATS
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