

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES

IOGURT

4

NO LECTIU

5

ARRÒS BLANC
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE
IOGURT

6

TALLARINES AMB ALL
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
IOGURT

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS SENSE TOMÀQUET
IOGURT

8

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM
IOGURT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSAMANIDA VERDA
IOGURT

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT DE SABORS

13

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM
IOGURT

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE VEDELLA SENSE TOMÀQUET
IOGURT

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

18

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
IOGURT

19

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE PORC EN SALSAMANIDA VERDA
IOGURT

20

MACARRONS SALTEJATS
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM
IOGURT

21

SOPA DE GALETS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
IOGURT

25

CREMA DE PORRO, CEBAMANIDA VERDA
BOTIFARRA
ENCIAM
IOGURT

26

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN MAGRA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM
GELAT

27

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

28

SOPA D'ALL
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
IOGURT

29

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO VERD
TONYINA ORLY
ENCIAM
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



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)



- 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)



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·lergògens dels menús elaborats