

TORRE BARONA

Dieta: SENSE PLV

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

PANATXÉ DE VERDURES (ECOLÒGIC)
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE
MORO
FRUITA

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN
VERDURES
IOGURT DE SOIA

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

17

JORNADA AMERICANA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

20

PAELLA AMB VERDURES
TONYINA ARREBOSSADA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE AMB SALS
PATATES XIPS
FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
IOGURT DE SOIA

27

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT DE SOIA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA
TIRE DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest