

TORRE BARONA

Dieta: SIN FRUCTOSA NI SORBITOL

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

3

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

7

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

8

ARRÒS AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

9

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

10

MACARRONS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
IOGURT

13

ESPINACS AMB PATATES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

14

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

15

ARRÒS AMB POLLASTRE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

16

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

17

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES
FORMATGE
IOGURT

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TONYINA ARREBOSSADA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

21

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

22

MACARRONS SALTEJATS
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM
IOGURT

23

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
PATATES XIPS
IOGURT

24

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
IOGURT

27

BRÒQUIL AMB PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM
IOGURT

28

PATATES AMB PEBROTS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

29

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

30

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
TIRS DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
IOGURT

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
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



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 làctis

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

