

DILLUNS 1	MARTES 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis amb salsa carbonara (1,3,7)	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	Croquetes de bacallà i rabas de calamar (1,2,3,4,6,7,9)	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa 🍷	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies	Patata arrissada	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
	<b>Proposta de sopar</b> pollastre a la planxa amb saltejat de pèsols i patata fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> remenat d'ou amb ensalada d'arròs, pastanagó i alvocat fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> sopa de fideus + lluç a la planxa amb bròquil fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> pollastre al forn amb patata, xampinyons i ceba fruita de temporada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de lleties o en puré 🍷	Paella Mixta (2,4,9,14)	Canelons de carn de pollastre i porc (1,3,7)
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au (1,3) 🍷	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al vapor	Lletuga, tomàtiga i pa d'hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patates fregides	Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
<b>Proposta de sopar</b> humus amb crudités + indiots a la planxa fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> truita de patata amb pastanagó baby fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> ensalada d'arròs i gambes amb alvocat, tomàtiga, lletuga i maionesa opcional fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> bullit de pollastre fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> salmó a la planxa amb bròquil i patata fruita de temporada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques 🍷	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa (7)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Tall rodó d'indiots rostit o raoles d'indiots a la planxa (1,3) 🍷	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) 🍷	Aguiat de sípia amb ceba o raoles de sípia i lluç (1,3,4,14) 🍷	Filet de llom arrebossat (1,3,6,11,12)
Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies	Patates fregides	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)	Patata al vapor	Ensalada de lletuga, pinya i cuixot dolç (6)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
<b>Proposta de sopar</b> pollastre al forn amb carabassa i moniato fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> seitons arrebossats + ensalada de quinoa fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> dorada al forn amb patata i carabassó fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> ous a la planxa amb pèsols i pastanagó fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> salsitxes de pollastre amb colflori i patata gratinada fruita de temporada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya mixta (1,3,6,7)	Aguiat de lleties o en puré 🍷
Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa (1,3) 🍷	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre 🍷	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada de lletuga, pinya i cuixot dolç (6)	Patata al vapor	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies	Ensalada de lletuga amb trempó
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
<b>Proposta de sopar</b> puré de verdures + truita de patata fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> conill amb ceba amb patata i bolets fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> bacallà planxa amb guacamole i arròs integral fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> menestra de verdures + costelles de mè fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> sopa + pollastre al forn amb carxofa fruita de temporada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema 🍷		
Nuggets d'au (1,3,4,6,7,8,9,10,14)	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba		
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó ratllat	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		
<b>Proposta de sopar</b> puré de carabassa + lluç al forn amb patata fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> rellom de porc amb arròs i verdures fruita de temporada	<b>Proposta de sopar</b> sopa de rap amb verdures fruita de temporada		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\*Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.

\*Els menús baixos en sal seran iguals al menú general, però elaborats sense sal

\*Els menús: no mongetes, ni pèsols ni mongeta blanca ni derivats, així com el menú no pinya, no fulles verdes crues, no poma, no musclos, no rap, el menú no kiwi i el menú no plàtan, menjaran el mateix menú sense la presència dels aliments anomenats.

\*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiots, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

\*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb cocccions de hervido, horno y plancha.

\* El menú que només pot consumir de fruita plàtan, síndria, meló i pinya tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de fruita.

\* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb cocccions de bullit, forn i planxa.

\* el menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Espaguetis con salsa carbonara (1,3,7)	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,6,7,9)	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha 🍗	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada de lechuga, tomate y olivas	Ensalada de lechuga, tomate cherry y maíz	Patata Rizada	Ensalada de lechuga con trempó y atún (4)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
	<b>Propuesta de cena</b> pollo a la plancha con salteado de guisantes y patata fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> revuelto de huevo con ensalada de arroz, zanahoria y aguacate fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> sopa de fideos + merluza a la plancha con brocoli fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> pollo al horno con patata, champiñones y cebolla fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré 🍲	Paella Mixta (2,4,9,14)	Canelones de carne de pollo y cerdo (1,3,7)
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave (1,3) 🍗	Filete de lenguado Orly (1,3,4)	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan de hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, tomate cherry y maíz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
<b>Propuesta de cena</b> humus con crudités + pavo a la plancha fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> tortilla de patata con zanahoria baby fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> ensalada de arroz y gambas con aguacate, tomate, lechuga y mayonesa opcional fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> bullit de pollo fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> salmón a la plancha con brocoli y patata fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas 🍲	Macarrones salteados con jamón york (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha (1,3) 🍗	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	Guiso de sepia con cebolla o raolas de sepia y merluza (1,3,4,14) 🍗	Filete de lomo empanado (1,3,6,11,12)
Ensalada de lechuga maíz y tomate cherry	Patatas fritas	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)	Patata vapor	Ensalada de lechuga, piña y jamón cocido (6)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
<b>Propuesta de cena</b> pollo al horno con calabaza y boniato fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> boquerones rebozados + ensalada de quinoa fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> dorada al horno con patata y calabacín fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> huevos a la plancha con guisantes y zanahoria fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> salsichas de pollo con coliflor y patata gratinada fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña mixta (1,3,6,7)	Guiso de lentejas o en puré 🍲
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha (1,3) 🍗	Filete de lenguado orly (1,3,4)	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7) 🍗	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
Patata frita	Ensalada de lechuga, piña y jamón cocido (6)	Patata al vapor	Ensalada de lechuga maíz y tomate cherry	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
<b>Propuesta de cena</b> puré de verduras + tortilla de patata fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> conejo encebollado con patata y setas fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> bacalao plancha con guacamole y arroz integral fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> menestra de verduras + chuletas de cordero fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> sopa + pollo al horno con alcachofa fruta de temporada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema 🍲		
Nuggets de ave (1,3,4,7,8,9,10,11,13)	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga, tomate zanahoria rallada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		
<b>Propuesta de cena</b> puré de calabaza + merluza al horno con patata fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> solomillo de cerdo con arroz y verduras fruta de temporada	<b>Propuesta de cena</b> sopa de rape con verduras fruta de temporada		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\*Los menús se adaptarán a las necesidades especiales por alergias y/o intolerancias siempre que se presente prescripción e informe médico.

\*Los menús bajos en sal serán iguales al menú general, pero elaborados sin sal

\*Los menús: no judía, ni guisantes ni judía blanca ni derivados, así como el menú no piña, no hojas verdes crudas, no manzana, no mejillones, no rape, el menú no kiwi y el menú no plátano, comerán el mismo menú sin la presencia de los alimentos nombrados.

\*Los menús que no coman cerdo serán iguales evitando el cerdo en sus elaboraciones. En su lugar se dispondrá de pollo, pavo, pescado o huevo. Hay un caso que no tomará alimentos astringentes.

\*El menú astringente será el mismo. Elaborado con alimentos astringentes y con cocciones de hervido, horno y plancha.

\* el menú que solo puede consumir de fruta plátano, sandía, melón y piña tendrá el mismo menú comiendo de postre solo estas variantes de fruta.

\* El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni rebozados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.

\* el menú fácil masticar tendrá el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones tiernas)

**MENÚ 0.1 DIABÈTIC 6R MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R; 100g d'arròs bullit) +0,5R: 3 cullerades de salsa	Espaguetis integrals amb salsa carbonara (1,3,7) (2,5R; 125g de pasta cuita + 0,5R: 3 cullerades de salsa)	Crema de verdures de temporada (7) (1R; 200-250g de verdura)	Crema de ciurons amb verdures (2R; 100g de ciuró cuit + 0,5R; 100g de verdura)
	<b>Pollastre a la planxa</b>	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3) 0,5R: 25g de patata
	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga i olives</b>	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>	Patata arrissada (2R: 60g de patates fregides)	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)
	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Lactí (7) 1 iogurt de 125g (1R)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7) (1R; 200-250g de verdura)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Aguiat de lleties (1R; 50g de lleties cuites + 0,5R; 100g de verdura)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5 R; 100g d'arròs bullit + 0,5R; 100g de verdures)	Canelons de carn de pollastre i porc (1,3,6,7) (2R: 200g de canelons amb beixamel)
Lluç a la planxa	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa	Filet de llenguado planxa (4)	Ous remenats amb cuixot (3,6) + 1R: 50g de patata cuita
Patata al forn (2R: 100g de patata cuita)	Ensalada + arròs integral (1,5R, 60g arròs integral bullit)	Patates fregides (1,5 R: 45g de patates fregides)	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga i poc pastanagó</b>	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Lactí (7) 1 iogurt de 125g (1R)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut (9) (2,5R; 100g d'arròs cuit + 0,5R; 100g de verdura)	Aguiat de mongetes blanques amb verdures (1R; 50g de mongetes cuites + 0,5R; 100g de verdura)	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (1,3,6), ceba i carabassó (2,5R; 125g de pasta cuita)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Crema de carabassa (7)(1R; 200-250g de verdura)
<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Tall rodó d'indi rostit	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) + (0,5R: 3 cullerades de salsa de tomàtiga)	Aguiat de sípia amb cega o raoles de sípia i lluç (1,3,4,14)	Filet de llom arrebossat (1,3,6,11,12)(0,5R: 100g)
Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies	Patates fregides (1,5 R: 45g de patates fregides)	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)	Patata al vapor (1,5R: 75g de patata cuita)	Ensalada + arròs integral (1,5R, 60g arròs integral cuit)
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Lactí (7) 1 iogurt de 125g (1R)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5 R; 75g de pasta cuita)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5R; 100g d'arròs bullit + 0,5R; 100g de verdures)	Crema de ciurons amb verdures (1,5R; 75g de ciuró cuit + 0,5R; 100g de verdura)	Lasanya mixta (1,3,6,7) (2R, 200g de lasanya)	Aguiat de lleties (2R; 100g de lleties cuites + 0,5R; 100g de verdura)
Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa (1,3)	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Contraçuixa de pollastre	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Truita de patata i ceba (3) 0,5R: 25g de patata
Patates fregides (1,5R: 45g de patates fregides)	<b>Ensalada de lletuga, poca pinya i cuixot dolç (6)</b>	Patata bullida ( 1R: 50 de patata)	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Lactí (7) 1 iogurt de 125g (1R)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la casola (1,3,9) (2R; 100g de pasta cuita + 0,5: 100g de verdura)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Aguiat de mongetes blanques amb verdures (1R; 50g de mongetes cuites + 0,5R; 100g de verdura)		
Nuggets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) (0,5R: 100g)	Llenguado a la mallorquina (4) 0,5R: 100g de verdura	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó ratllat	Patates (1R: 50g de patata cuita)	Arròs integral:(1,5R: 60g arròs integral bullit)		
Fruita de temporada (1R)	Fruita de temporada (1R)	Lactí (7) 1 iogurt de 125g (1R)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14


 En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (sempre integral), 40g, 2R de pa  
 \*s'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI de la FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS  
 \*els gramatges estan calculats en bullit o cuit a excepció de les ensalades o fruita de temporada.

\* la porció de 1R d'hidrats per a la fruita dependrà de la fruita, entre 100 i 200g de fruita a no ser que sigui plàtan, que aleshores serà 50g (1R) o plàtan petit (2R).

1R fruita:	2R fruita:
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
100g kiwi	200g kiwi
50g de plàtan	100g de plàtan

**MENÚ 0.1 C00000DIABETICO 6R000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3) (2,5R; 100g de arroz hervido) +0,5R: 3 cucharadas de salsa)	Espaguetis integrales con salsa carbonara (1,3,7) (2,5R; 125g de pasta cocida +0,5R: 3 cucharadas de salsa)	Crema de verduras de temporada (7) (1R; 200-250g de verdura)	Crema de garbanzos con verduras (2R; 100g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura)
	Pollo a la plancha	Filete de merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3) 0,5: 25g de patata
	Ensalada de lechuga, poco tomate y olivas	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maiz	Patata Rizada (2R: 60g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga con trempó y atún (4)
	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7) (1R; 200-250g de verdura)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Guiso de lentejas (1R; 50g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5 R; 100g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verduras)	Canelones de carne de pollo y cerdo (1,3,6,7) (2R: 200g de canelones con beixamel)
Merluza a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de lenguado plancha (4)	Huevos revueltos con jamón (3,6) + 1R: 50g de patata cocida
Patata al horno (2R: 100g de patata cocida)	Ensalada + arroz integral (1,5R, 60g arroz integral hervido)	Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga ,poco tomate y poca zanahoria	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maiz
Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut (9) (2,5R; 100g de arroz cocido + 0,5R; 100g de verdura)	Guiso de alubias blancas con verduras (1R; 50g de alubias cocidas + 0,5R; 100g de verdura)	Macarrones salteados con jamón york (1,3,6) , cebolla y calabacín (2,5R; 125g de pasta cocida)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Crema de calabaza (7)(1R; 200-250g de verdura)
Filete de merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate (3,7) + (0,5R: 3 cucharadas de salsa de tomate )	Guiso de sepia con cebolla o raolas de sepia y merluza (1,3,4,14)	Filete de lomo empanado (1,3,6,11,12)(0,5R: 100g)
Ensalada de lechuga maiz y tomate cherry	Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)	Patata al vapor (1,5R: 75g de patata cocida)	Ensalada + arroz integral (1,5R, 60g arroz integral hervido)
Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5R; 100g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verduras)	Crema de garbanzos con verduras (1,5R; 75g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura)	Lasaña mixta (1,3,6,7) (2R, 200g de lasaña)	Guiso de lentejas (2R; 100g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura)
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha (1,3)	Filete de merluza a la plancha (4)	Contramuslo de pollo	Filete de merluza a la plancha (4)	Tortilla de patata, y cebolla (3) 0,5: 25g de patata
Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga, poca piña y jamón cocido (6)	Patata hervida (1R: 50 de patata)	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maiz	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)
Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (2R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9) (2R; 100g de pasta cocida + 0,5R: 100g de verdura)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Guiso de alubias blancas con verduras (1R; 50g de alubias cocidas + 0,5R; 100g de verdura)		
Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) (0,5R: 100g)	Lenguado a la mallorquina (4) 0,5R: 100g de verdura	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga, tomate zanahoria rallada	Patatas (1R: 50g de patata cocida)	Arroz integral: (1,5R: 60g arroz integral hervido)		
Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (integral).

En el menú se añadirá agua para beber y pan (siempre integral). 40g, 2R de pan

\*se utilizarán las tablas de raciones de HIDRATOS DE CARBONO de la FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

\*los gramajes están calculados en hervido o cocinado a excepción de las ensaladas o fruta de temporada.

\* la porción de 1R de hidratos para la fruta dependerá de la fruta, entre 100 y 200g de fruta a no ser que sea plátano, que entonces será 50g (1R) o plátano pequeño (2R).

1R fruta:	2R fruta:
100g manzana	200g manzana
100g mandarina	200g mandarina
100g melocotón	200g melocotón
200g fresas	400g fresas
100g pera	200g pera
100g naranja	200g naranja
100g piña (2 rodajas)	200g piña (4 rodajas)
100g ciruela	200g ciruela
100g kiwi	200g kiwi
50g de plátano	100g de plátano

**MENÚ 0.2 DIABÈTIC 7R MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R; 100g d'arròs bullit) +0,5R: 3 cullerades de salsa)	Espaguetis integrals amb salsa carbonara (1,3,7) (2,5R; 125g de pasta cuita + 0,5R: 3 cullerades de salsa)	Crema de verdures de temporada (7) (1R; 200-250g de verdura)	Crema de ciurons amb verdures (2R; 100g de ciuró cuit + 0,5R; 100g de verdura)
	<b>Pollastre a la planxa</b>	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3) 0,5R: 25g de patata
	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga i olives</b>	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>	Patata arrossada (2R: 60g de patates fregides)	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)
	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	<b>*Lacti (7) 1 iogurt de 125g (1R)</b>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7) (1R; 200-250g de verdura)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Aguiat de lleties (1R; 50g de lleties cuites + 0,5R; 100g de verdura)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5 R; 100g d'arròs bullit + 0,5R; 100g de verdures)	Canelons de carn de pollastre i porc (1,3,6,7) (3R: 300g de canelons amb beixamel)
Lluç a la planxa	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa	Filet de llenguado planxa (4)	Ous remenats amb cuixot (3,6) + 1R: 50g de patata cuita
Patata al forn (2R: 100g de patata cuita)	Ensalada + arròs integral (1,5R, 60g arròs integral bullit)	Patates fregides (1,5R: 45g de patates fregides)	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga i poc pastanagó</b>	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>
Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	<b>*Lacti (7) 1 iogurt de 125g (1R)</b>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut (9) (2,5R; 100g d'arròs cuit + 0,5 R; 100g de verdura)	Aguiat de mongetes blanques amb verdures (1R; 50g de mongetes cuites + 0,5R; 100g de verdura)	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (1,3,6), ceba i carabassó (2,5R; 125g de pasta cuita)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Crema de carabassa (7)(1R; 200-250g de verdura)
<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Tall rodó d'indià rostit	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) + (0,5R: 3 cullerades de salsa de tomàtiga)	Aguiat de sípia amb cega o raules de sípia i lluç (1,3,4,14)	Filet de llom arrebossat (1,3,6,11,12)(0,5R: 100g)
Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i blat de les índies	Patates fregides (1,5 R: 45g de patates fregides)	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)	Patata al vapor (1,5R: 75g de patata cuita)	Ensalada + arròs integral (1,5R, 60g arròs integral cuit)
Fruita de temporada(1R)	Fruita de temporada(1R)	Fruita de temporada(1R)	Fruita de temporada(1R)	<b>*Lacti (7) 1 iogurt de 125g (1R)</b>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5R; 100g d'arròs bullit + 0,5 R; 100g de verdures)	Crema de ciurons amb verdures (1,5R; 75g de ciuró cuit + 0,5R; 100g de verdura)	Lasanya mixta (1,3,6,7) (3R, 300g de lasanya)	Aguiat de lleties (2R; 100g de lleties cuites + 0,5 R; 100g de verdura)
Estofat de vedella o raules casolanes de vedella a la planxa (1,3)	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Contracuixa de pollastre	<b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>	Truita de patata i ceba (3) 0,5R: 25g de patata
Patates fregides (1,5 R: 45g de patates frites)	<b>Ensalada de lletuga, poca pinya i cuixot dolç (6)</b>	Patata bullida ( 1R: 50 de patata)	<b>Ensalada de lletuga, poca tomàtiga cherry i poc blat de les índies</b>	Ensalada de lletuga amb trempó i tonyina (4)
Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada(2R)	<b>*Lacti (7) 1 iogurt de 125g (1R)</b>
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9) (2R; 100g de pasta cuita + 0,5: 100g de verdura)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cuita)	Aguiat de mongetes blanques amb verdures (2R; 100g de mongetes cuites + 0,5R; 100g de verdura)		
Nuggets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) (0,5R: 100g)	Llenguado a la mallorquina (4) 0,5R: 100g de verdura	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó ratllat	Patates (1R: 50g de patata cocida)	Arròs integral:(1,5R: 60g arròs integral bullit)		
Fruita de temporada (2R)	Fruita de temporada (2R)	<b>*Lacti (7) 1 iogurt de 125g (1R)</b>		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 ALÈRGENOS numerats del 1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (sempre integral).40g, 2R de pa. Els dies 5,19,26 i 31 se li donaran 20g de pa integral afegit.

\*s'utilitzaran las taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI de la FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS

\*els gramatges estan calculats en bullit o cuinat a excepció de les ensalades o fruita de temporada.

\* la porció de 1R d'hidrats per a la fruita dependrà de la fruita, entre 100 i 200g de fruita a no ser que sigui plàtan, que aleshores serà 50g (1R) o plàtan petit (2R).

1R fruita:	2R fruita:
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
100g kiwi	200g kiwi
50g de plàtan	100g de plàtan

**MENÚ 0.2 C00000DIABETICO 7R000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3) (2,5R; 100g de arroz hervido) +0,5R: 3 cucharadas de salsa)	Espaguetis integrales con salsa carbonara (1,3,7) (2,5R; 125g de pasta cocida +0,5R: 3 cucharadas de salsa)	Crema de verduras de temporada (7) (1R; 200-250g de verdura)	Crema de garbanzos con verduras (2R; 100g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura)
	Pollo a la plancha	Filete de merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3) 0,5: 25g de patata
	Ensalada de lechuga, poco tomate y olivas	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maíz	Patata Rizada (2R: 60g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga con trempó y atún (4)
	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	*Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7) (1R; 200-250g de verdura)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Guiso de lentejas (1R; 50g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5 R; 100g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verduras)	Canelones de carne de pollo y cerdo (1,3,6,7) (3R:300g de canelones con beixamel)
Merluza a la plancha	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Filete de lenguado plancha (4)	Huevos revueltos con jamón (3,6) + 1R: 50g de patata cocida
Patata al horno (2R: 100g de patata cocida)	Ensalada + arroz integral (1,5R, 60g arroz integral hervido)	Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga, poco tomate y poca zanahoria	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maíz
Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut (9) (2,5R; 100g de arroz cocido + 0,5R; 100g de verdura)	Guiso de alubias blancas con verduras (1R; 50g de alubias cocidas + 0,5R; 100g de verdura)	Macarrones salteados con jamón york (1,3,6) , cebolla y calabacín (2,5R; 125g de pasta cocida)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Crema de calabaza (7)(1R; 200-250g de verdura)
Filete de merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate (3,7) + (0,5R: 3 cucharadas de salsa de tomate)	Guiso de sepia con cebolla o raolas de sepia y merluza (1,3,4,14)	Filete de lomo empanado (1,3,6,11,12)(0,5 R: 100g)
Ensalada de lechuga maíz y tomate cherry	Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)	Patata al vapor (1,5R: 75g de patata cocida)	Ensalada + arroz integral (1,5R, 60g arroz integral hervido)
Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	Fruta de temporada (1R)	*Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Paella mixta (2,4,9,14) (2,5R; 100g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verduras)	Crema de garbanzos con verduras (1,5R; 75g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura)	Lasaña mixta (1,3,6,7) (3R, 300g de lasaña)	Guiso de lentejas (2R; 100g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura)
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha (1,3)	Filete de merluza a la plancha (4)	Contramuslo de pollo	Filete de merluza a la plancha (4)	Tortilla de patata, y cebolla (3) 0,5: 25g de patata
Patatas fritas (1,5 R: 45g de patatas fritas)	Ensalada de lechuga, poca piña y jamón cocido (6)	Patata hervida (1R: 50 de patata)	Ensalada de lechuga, poco tomate cherry y poco maíz	Ensalada de lechuga, con trempó de atún (4)
Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	*Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9) (2R; 100g de pasta cocida + 0,5: 100g de verdura)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9) (1,5R; 75g de pasta cocida)	Guiso de alubias blancas con verduras (2R; 100g de alubias cocidas + 0,5R; 100g de verdura)		
Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) (0,5R: 100g)	Lenguado a la mallorquina (4) 0,5R: 100g de verdura	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada de lechuga, tomate zanahoria rallada	Patatas (1R: 50g de patata cocida)	Arroz integral: (1,5R: 60g arroz integral hervido)		
Fruta de temporada (2R)	Fruta de temporada (2R)	*Lácteo (7) 1 yogur de 125g (1R)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (integral).

En el menú se añadirá agua para beber y pan (siempre integral). 40g, 2R de pan. El día 5,19,26 y 31 se le darán 20g de pan integral añadido.

\*se utilizarán las tablas de raciones de HIDRATOS DE CARBONO de la FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

\*los gramajes están calculados en hervido o cocinado a excepción de las ensaladas o fruta de temporada.

\* la porción de 1R de hidratos para la fruta dependerá de la fruta, entre 100 y 200g de fruta a no ser que sea plátano, que entonces será 50g (1R) o plátano pequeño (2R).

1R fruta:	2R fruta:
100g manzana	200g manzana
100g mandarina	200g mandarina
100g melocotón	200g melocotón
200g fresas	400g fresas
100g pera	200g pera
100g naranja	200g naranja
100g piña (2 rodajas)	200g piña (4 rodajas)
100g ciruela	200g ciruela
100g kiwi	200g kiwi
50g de plátano	100g de plátano

**MENÚ 1 NO GLUTEN MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis amb salsa carbonara (7)</b>	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	<b>Sopa de pollastre i verdures (9)</b>	Aguiat de lleties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	<b>Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens</b>
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	<b>Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens</b>	<b>Filet de llenguado arrebossat casolà</b>	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	<b>Lletuga, tomàtiga i pa</b>	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	<b>Macarrons saltejats amb cuixot dolç</b>	<b>Sopa de pollastre i verdures (9)</b>	Crema de carabassa (7)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa d'oli d'oliva (4,7)	<b>Tall rodó d'indiost rostit o raoles d'indiost a la planxa sense al·lèrgens</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens</b>	<b>Llom arrebossat sense al·lèrgens</b>
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Sopa de pollastre i verdures (9)</b>	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	<b>Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens</b>	Aguiat de lleties o en puré
<b>Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens</b>	<b>Filet de llenguado arrebossat casolà</b>	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>Fideus a la cassola (9)</b>	<b>Sopa de pollastre i verdures (9)</b>	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14


 En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa **SENSE GLUTEN**

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* les pastes i les fritures seran sense gluten i sense ou. Per als arrebossats s'utilitza maicensa o farina de ciuró.

\* les salses, les carns picades i els pans també seran sense gluten.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 1 C0000NO GLUTEN00000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	<b>Espaguetis con salsa carbonara (7)</b>	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	<b>Sopa de pollo y verduras (9)</b>	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	<b>Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos</b>
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	<b>Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos</b>	<b>Filete de lenguado rebozado casero</b>	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	<b>Lechuga, tomate y pan</b>	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	<b>Macarrones salteados con jamón york</b>	<b>Sopa de pollo y verduras (9)</b>	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	<b>Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	<b>Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos</b>	<b>Lomo rebozado sin alérgenos</b>
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<b>Sopa de pollo y verduras (9)</b>	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	<b>Lasaña casera de pollo sin alérgenos</b>	Guiso de lentejas o en puré
<b>Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos</b>	<b>Filete de lenguado rebozado casero</b>	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
<b>Fideos a la cazuela (9)</b>	<b>Sopa de pollo y verduras (9)</b>	Guiso de judías blancas o en crema		
<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan sin gluten

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* las pastas y las frituras serán sin gluten y sin huevo. Para los rebozados se utiliza maicena o harina de garbanzo.

\* las salsas, las carnes picadas y los panes también serán sin gluten

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y pepino



**MENÚ 2 NO LACTOSA NI PVL MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis a la bolonyesa	Crema de verdures de temporada sense lactis	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó sense lactis	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de lleties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de pollastre a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa sense lactis
Lluç a la planxa (4)	Tall rodó d'indi rostit o raoles d'indi a la planxa sense al·lèrgens	Ous bullits amb salsa de tomate (3)	Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de lleties o en puré
Estofat de pollastre	Filet de llenguado Orly (1,4)	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Ous bullits amb salsa de tomàtiga o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf sense lactis		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14


**En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).**
**Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.**

\* LA PVL es l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca. A part d'eliminar els aliments que continguin proteïna de la llet de la vaca, també eliminarem els aliments amb llet d'ovella i cabra, així com la vedella per la similitud de les seves proteïnes amb la causant de l'al·lèrgia. Els brous s'elaboraran sense vedella i els purés de verdures i les salses

\* totes les preparacions de primers, guarnicions o postres aniran sense lactosa ni pvl.

 \* hi haurà un menú específic al qual no se li donarà **ni cuixot dolç ni pa de motllo** i un altre al qual no se li donarà **soja**.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 2 C00000NO LACTOSA NI PVL000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Espaguetis a la boloñesa	Crema de verduras de temporada sin lácteos	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín sin lácteos	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de pollo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado Orly (1,3,4)	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con jamón york (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza sin lácteos
Merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Huevos cocidos con salsa de tomate (3)	Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de pollo	Filete de lenguado orly (1,4)	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha (4)	Huevos cocidos con salsa de tomate o tortilla de patata y cebolla (3)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf sin lácteos		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14


**En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).**
**Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.**

\* LA PVL es la alergia a la proteína de la leche de la vaca. A parte de eliminar los alimentos que contengan proteína de la leche de la vaca, también eliminaremos los alimentos con leche de oveja y cabra, así como la ternera por la similitud de sus proteínas con la causante de la alergia. Los caldos se elaborarán sin ternera y los purés de verduras y las

\* todas las preparaciones de primeros, guarniciones o postres irán sin lactosa ni pvl.

 \* habrá un menú específico que no se le dará **ni jamón cocido ni pan de molde** y otro que no se le dará **soja**

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas,

**MENÚ 2.1 NO LACTOSA NI PVL NI OU MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Espaguetis a la bolonyesa	Crema de verdures de temporada sense lactis	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Hamburguesa de pollastre a la planxa
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó sense lactis	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de lleties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de pollastre a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre a la planxa
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (6)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Crema de carabassa sense lactis
Lluç a la planxa (4)	Tall rodó d'indià rostit o raoles d'indià a la planxa sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de lleties o en puré
Estofat de pollastre	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Cuixot dolç a la planxa
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf sense lactis		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* LA PVL es l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca. A part d'eliminar els aliments que contenguin proteïna de la llet de la vaca, també eliminarem els aliments amb llet d'ovella i cabra, així com la vedella per la similitud de les seves proteïnes amb la causant de l'al·lèrgia. Els brous s'elaboraran sense vedella i els purés de verdures i les salses sense lactis.

\* totes les preparacions de primers, guarnicions o postres aniran sense lactosa ni pvl.

\* les pastes i les fritures seran sense gluten i sense ou.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues vàries, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 2.1 C00000NO LACTOSA NI PVL NI HUEVO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate	Espaguetis a la boloñesa	Crema de verduras de temporada sin lácteos	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Hamburguesa de pollo a la plancha
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín sin lácteos	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de pollo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo a la plancha
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con jamón york (6)	Sopa de pollo y verduras (9)	Crema de calabaza sin lácteos
Merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de pollo	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha (4)	Jamón york a la plancha
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf sin lácteos		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* LA PVL es la alergia a la proteína de la leche de la vaca. A parte de eliminar los alimentos que contengan proteína de la leche de la vaca, también eliminaremos los alimentos con leche de oveja y cabra, así como la ternera por la similitud de sus proteínas con la causante de la alergia. Los caldos se elaborarán sin ternera y los purés de verduras y las salsas

\* todas las preparaciones de primeros, guarniciones o postres irán sin lactosa ni pvl.

\* las pastas y las frituras serán sin gluten y sin huevo.

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y pepino.

**MENÚ 2.2 NO LACTOSA NI PVL NI FRUCTOSA MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb ou bullit (3)	Espaguetis blancs amb oli, cuixot i sal (1,3,6)	Crema de verdures de temporada sense lactis	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó sense lactis	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de llenties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de pollastre a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa sense lactis
Lluç a la planxa (4)	Tall rodó d'indi rostit o raoles d'indi a la planxa sense al·lèrgens	Truita francesa (3)	Aguiat de sípia amb ceba o raoles de sípia i lluç (1,3,4,14)	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de llenties o en puré
Estofat de pollastre	Filet de llenguado Orly (1,4)	Contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Ous bullits amb salsa de tomàtiga o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la planxa (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf sense lactis		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14


**En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).**
**Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.**

\* LA PVL es l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca. A part d'eliminar els aliments que continguin proteïna de la llet de la vaca, també eliminarem els aliments amb llet d'ovella i cabra, així com la vedella per la similitud de les seves proteïnes amb la causant de l'al·lèrgia. Els brous s'elaboraran sense vedella i els purés de verdures i les salses sense lactis.

**PODRÀ CONSUMIR: CEREALS i TUBERCLES:** farines, pa, pasta, arròs, tapioca, patata, ordi i civada. **CARN, PEIX I OUS** no processats. **VERDURES i LLEGUMS PERMESOS** (- de 0,5g de fructosa per 100g d'aliment): bledes, xampinyons, col xinesa, col arrossada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, llenties i mongeta blanca. **VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g)** dependent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment) : all, albergínia, espàrrecs, api, col·flori, carabassa, col llombarda, col arrossada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) **Fruïtes permeses amb precaució:** mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

**PARA EVITAR QUAALSEVOL POSSIBLE COMPLICACIÓ, no se li donarà fruita en el col·legi.**
**\* per a l'elaboració dels plats es tendran en compte les verdures permeses.**

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les Índies i cogombre.

**MENÚ 2.2 C00000NO LACTOSA NI PVL NI FRUCTOSA000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con huevo cocido (3)	Espaguetis blancos con aceite, jamón y sal (1,3,6)	Crema de verduras de temporada sin lácteos	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín sin lácteos	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de pollo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado Orly (1,3,4)	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con jamón york (6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza sin lácteos
Merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Tortilla francesa (3)	Guiso de sepia con cebolla o raolas de sepia y merluza (1,3,4,14)	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de pollo	Filete de lenguado orly (1,4)	Contramuslo de pollo	Merluza a la plancha (4)	Huevos cocidos con salsa de tomate o tortilla de patata y cebolla (3)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la plancha (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf sin lácteos		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14


**En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).**
**Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.**

\* LA PVL es la alergia a la proteína de la leche de la vaca. A parte de eliminar los alimentos que contengan proteína de la leche de la vaca, también eliminaremos los alimentos con leche de oveja y cabra, así como la ternera por la similitud de sus proteínas con la causante de la alergia. Los caldos se elaborarán sin ternera y los purés de verduras y las salsas sin lácteos.

**Información complementaria:**
**PODRÁ CONSUMIR: CEREALES Y TUBERCULOS:** harinas, pan, pasta, arroz, tapioca, patata, cebada, avena y tapioca. **CARNE, PESCADO Y HUEVOS** no procesados. **VERDURAS Y LEGUMBRES PERMITIDAS** (- de 0,5g de fructosa por 100g de alimento): acelgas, champiñones, col china, col rizada, brocoli, alcachofa, espinacas, lechuga, endivia, canónigo, rúcula y escarola, lentejas y judía blanca. **VERDURAS Y LEGUMBRES PERMITIDAS EN CANTIDADES PEQUEÑAS (50g)** dependiendo del nivel de tolerancia (de 0,5-1,5g de fructosa por 100g de alimento) : ajo, Berenjena, espárragos, apio, coliflor, calabaza, col lombarda, col rizada, cebolleta, pepino, calabacín, puerro hinojo, garbanzo.) Frutas permitidas con precaución: mandarina, naranja, kiwi, sandía, melón, uva.

**PARA EVITAR CUALQUIER POSIBLE COMPLICACIÓN, no se le dará fruta en el colegio.**

\* para la elaboración de los platos se tendrá en cuenta las verduras permitidas

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, aceitunas, y pepino

**MENÚ 2.3 NO LACTOSA NI PVL NI GLUTEN MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou (3)	Espaguetis a la bolonyesa	Crema de verdures de temporada sense lactis	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó sense lactis	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de llenties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de pollastre a la planxa	Pitrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (6)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Crema de carabassa sense lactis
Lluç a la planxa (4)	Tall rodó d'indiot rostit o raoles d'indiot a la planxa sense al·lèrgens	Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)	Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de llenties o en puré
Estofat de pollastre	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Ous bullits amb salsa de tomàtiga o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf sense lactis		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja (6) o fruita		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* LA PVL es l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca. A part d'eliminar els aliments que continguin proteïna de la llet de la vaca, també eliminarem els aliments amb llet d'ovella i cabra, així com la vedella per la similitud de les seves proteïnes amb la causant de l'al·lèrgia. Els brous s'elaboraran sense vedella i els purés de verdures i les salses sense lactis.

\* totes les preparacions de primers, guarnicions o postres aniran sense lactosa ni pvl.

\* les pastes i les frites seran sense gluten i sense ou. Per als arrebossats s'utilitza maicena o farina de ciuró.

\* les salses, les carns picades i els pans també seran sense gluten.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 2.3 C00000NO LACTOSA NI PVL NI GLUTEN000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo (3)	Espaguetis a la boloñesa	Crema de verduras de temporada sin lácteos	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín sin lácteos	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha (4)	Hamburguesa de pollo a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con jamón york (6)	Sopa de pollo y verduras (9)	Crema de calabaza sin lácteos
Merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Huevos cocidos con salsa de tomate (3)	Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de pollo	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha (4)	Huevos cocidos con salsa de tomate o tortilla de patata y cebolla (3)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf sin lácteos		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur de soja (6) o fruta		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* LA PVL es la alergia a la proteína de la leche de la vaca. A parte de eliminar los alimentos que contengan proteína de la leche de la vaca, también eliminaremos los alimentos con leche de oveja y cabra, así como la ternera por la similitud de sus proteínas con la causante de la alergia. Los caldos se elaborarán sin ternera y los purés de verduras y las salsas sin lácteos.

\* todas las preparaciones de primeros, guarniciones o postres irán sin lactosa ni pvl.

\* las pastas y las frituras serán sin gluten y sin huevo. Para los rebozados se utiliza maicena o harina de garbanzo.

\* las salsas, las carnes picadas y los panes también serán sin gluten

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y



**MENÚ 3 NO OU MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Espaguetis a la bolonyesa	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrissada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de lleties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre a la planxa
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot dolç (6)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Crema de carabassa (7)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Tall rodó d'indiot rostit o raoles d'indiot a la planxa sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de lleties o en puré
Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre a la planxa
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (9)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* les pastes i les fritures seran sense gluten i sense ou.

\* hi ha un menú de no ou ni xocolata que es té en compte.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues vàries, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 3 C00000NO HUEVO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate	Espaguetis a la boloñesa	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Merluza a la plancha (4)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo a la plancha
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con jamón york (6)	Sopa de pollo y verduras (9)	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Pollo a la plancha
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (9)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* las pastas y las frituras serán sin gluten y sin huevo.

\* hay un menú de no huevo ni chocolate que se tiene encuenta.

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y pepino

**MENÚ 4. NO CARN NI PEIX OVO-LACTI VEGETARIÀ MARÇ 2021**

DILLUNS 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis amb tomàtiga i soja (1,3,6)</b>	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Croquetes d'espínacs (1,6,7,8)</b>	<b>Truita francesa (3)</b>	<b>Hamburguesa de verdures i formatge (1,3,7,9)</b>	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrissada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	<b>Sopa verdures (1,3,9)</b>	Aguiat de lleties o en puré	<b>Paella de verdures</b>	<b>Canelons vegetals(1,3,7)</b>
<b>Menestra de verdures amb ou bullit (3)</b>	<b>Hamburguesa de kale i quinoa (1,6)</b>	<b>Truita francesa (3)</b>	<b>Bròquil orly (1,3)</b>	<b>Ous remenats (3)</b>
	Lletuga, tomàtiga i pa d' hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<b>Arròs de verdures</b>	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	<b>Macarrons saltejats amb oli i sal (1,3)</b>	<b>Sopa verdures (1,3,9)</b>	Crema de carabassa (7)
<b>Truita francesa (3)</b>	<b>Hamburguesa de verdures i formatge (1,3,7,9)</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Menestra amb quinoa</b>	<b>Croquetes d'espínacs (1,6,7,8)</b>
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Sopa verdures (1,3,9)</b>	<b>Paella de verdures</b>	Crema de ciurons i verdures	<b>Lasanya de verdures (1,3,6,7)</b>	Aguiat de lleties o en puré
<b>Estofat de patata amb pèsols</b>	<b>Bròquil orly (1,3)</b>	<b>Truita francesa (3)</b>	<b>Hamburguesa de col i formatge (1,7,11)</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita de patata i ceba
	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
<b>Fideus amb verdures (1,3,9)</b>	<b>Sopa verdures (1,3,9)</b>	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Croquetes d'espínacs (1,6,7,8)</b>	<b>Soja texturitzada a la mallorquina (6)</b>	<b>Truita francesa (3)</b>		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues vàries, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

\* Els alumnes que vulguin consumir peix, seguiran aquest menú tenint en compte que els dies que hi ha peix en el menú basal, se'ls oferirà l'opció de consumir-lo.

**MENÚ 4. C00000NO CARNE NI PESCADO OVO-LÁCTEO VEGETARIANO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Espaguetis con tomate y soja (1,3,6)	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	Croquetas de espinacas (1,6,7,8)	Tortilla francesa (3)	Hamburguesa de verduras y queso (1,3,7,9)	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella de verduras	Canelones vegetales(1,3,7)
Menestra de verduras con huevo duro (3)	Hamburguesa de kale y quinoa (1,6)	Tortilla francesa (3)	brocoli orly (1,3)	Huevos revueltos (3)
	Lechuga,tomate y pan de hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz de verduras	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteados con aceite y sal (1,3)	Sopa verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
tortilla francesa (3)	Hamburguesa de verduras y queso (1,3,7,9)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	Menestra con quinoa	Croquetas de espinacas (1,6,7,8)
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada		Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa verduras (1,3,9)	Paella de verduras	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña de verduras (1,3,6,7)	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de patata con guisantes	Brocoli orly (1,3)	Tortilla francesa (3)	Hamburguesa de col y queso (1,7,11)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos con verduras (1,3,9)	Sopa verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Croquetas de espinacas (1,6,7,8)	Soja texturizada a la mallorquina (6)	Tortilla francesa (3)		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y

\* los alumnos que quieran consumir pescado, seguirán este menú teniendo en cuenta que los días que hay pescado en el menú basal, se les ofrecerá la opción de consumirlo.

**MENÚ 5 NO PEIX NI MARISC MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIVO	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis amb salsa carbonara (1,3,7)	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	<b>Truita francesa (3)</b>	Contraçuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de llenties o en puré	<b>Paella de verdures</b>	Canelons de carn de pollastre i porc (1,3,7)
<b>Pollastre a la planxa amb maionesa d'oli d'oliva (7)</b>	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au(1,3)	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa d' hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa (7)
<b>Pollastre a la planxa amb maionesa d'oli d'oliva (7)</b>	Tall rodó d'indià rostit o raoles d'indià a la planxa (1,3)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Aguiat de pollastre</b>	Filet de llom arrebossat (1,3,6,11,12)
Ensalada adaptada	Patates fregides	<b>Ensalada de lletuga amb trempó</b>	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	<b>Paella de verdures</b>	Crema de ciurons i verdures	Lasanya mixta (1,3,6,7)	Aguiat de llenties o en puré
Estofat de vedella o raoles casolans de vedella a la planxa (1,3)	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Pollastre rostit a la taronja	<b>Cuixot dolç a la planxa</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	<b>Pollastre a la mallorquina</b>	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues vàries, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Espaguetis con salsa carbonara (1,3,7)	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	<b>Tortilla francesa (3)</b>	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	<b>Paella de verduras</b>	Canelones de carne de pollo y cerdo (1,3,7)
<b>Pollo a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (7)</b>	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave (1,3)	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan de hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteado con jamón (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
<b>Pollo a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (7)</b>	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha (1,3)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	<b>Guiso de pollo</b>	Filete de lomo empanado (1,3,6,11,12)
Ensalada adaptada	Patatas fritas	<b>Ensalada de lechuga con trempó</b>	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	<b>Paella de verduras</b>	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña mixta (1,3,6,7)	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha (1,3)	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Pollo asado a la naranja	<b>York a la plancha</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	<b>Pollo a la mallorquina</b>	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate,

**MENÚ 6 NO FRUITS SECS MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis a la bolonyesa</b>	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o Contraçuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de lleties o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	<b>Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens</b>
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	<b>Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens</b>	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	<b>Lletuga, tomàtiga i pa</b>	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa (7)
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	<b>Tall rodó d'indiote rostit o raoles d'indiote a la planxa sense al·lèrgens</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens</b>	<b>Llom arrebossat sense al·lèrgens</b>
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de ciurons i verdures	<b>Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens</b>	Aguiat de lleties o en puré
<b>Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens</b>	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Pollastre rostit a la taronja o contraçuixa de pollastre	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure.

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecán, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametla, Cacauet (llegum)

 \* hi ha alguns menús específics que tampoc menjaran les fruites especificades a continuació: **menú no maduixes, menú no kiwi.**

 \* hi ha un menú específic que **només tindrà taronja, meló, plàtan i síndria** com a postres.

 \* hi ha un menú específic que **només tindrà taronja, poma i pera** com a postres.

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues vàries, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 6 C00000NO FRUTOS SECOS000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	<b>Espaguetis a la boloñesa</b>	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella Mixta (2,4,9,14)	<b>Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos</b>
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	<b>Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos</b>	Filete de lenguado Orly (1,3,4)	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	<b>Lechuga, tomate y pan</b>	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones saltado con jamón (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	<b>Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	<b>Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos</b>	<b>Lomo rebozado sin alérgenos</b>
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Paella Mixta (2,4,9,14)	Crema de garbanzos y verduras	<b>Lasaña casera de pollo sin alérgenos</b>	Guiso de lentejas o en puré
<b>Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos</b>	Filete de lenguado orly (1,3,4)	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

según AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, Sésamo, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

 \* hay algunos menús específicos que tampoco comerán las frutas especificadas a continuación: **menú no fresas, menú no kiwi.**

 \* hay un menú específico que **solo tomará naranja, melón, plátano y sandía** como postre.

 \* hay un menú específico que **solo tomará naranja, manzana y pera** como postre.

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y pepino



**MENÚ 6.1 NO FRUITS SECS NI OU MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Espaguetis a la bolonyesa	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de lleties o en puré	Paella de verdures	Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre a la planxa
Patata al forn	Lletuga i tomàtiga	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot (6)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Crema de carabassa (7)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Tall rodó d'indià rostit o raoles d'indià a la planxa sense al·lèrgens	Lluç a la planxa (4)	Aguiat de sípia amb ceba (2,4,14) o raoles de sípia i lluç (4) sense al·lèrgens	Llom arrebossat sense al·lèrgens
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (9)	Paella de verdures	Crema de ciurons i verdures	Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens	Aguiat de lleties o en puré
Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens	Filet de llenguado arrebossat casolà	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Cuixot dolç a la planxa
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (9)	Sopa de pollastre i verdures (9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* Les pastes i les fritures seran sense gluten i sense ou.

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecán, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametla, Cacauet (llegum)

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 6.1 C00000NO FRUTOS SECOS NI HUEVO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate	Espaguetis a la boloñesa	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Merluza a la plancha (4)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de Lentejas o en puré	Paella de verduras	Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo a la plancha
Patata al horno	Lechuga,tomate	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrones salteado con jamón (6)	Sopa de pollo y verduras (9)	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos	Merluza a la plancha (4)	Guiso de sepia con cebolla (2,4,14) o raolas de sepia y merluza (4) sin alérgenos	Lomo rebozado sin alérgenos
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (9)	Paella de verduras	Crema de garbanzos y verduras	Lasaña casera de pollo sin alérgenos	Guiso de lentejas o en puré
Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos	Filete de lenguado rebozado casero	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	York a la plancha
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (9)	Sopa de pollo y verduras (9)	Guiso de judías blancas o en crema		
Nuggets de pollo caseros sin alérgenos	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

\* las pastas y las frituras serán sin gluten y sin huevo.

según AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, Sésamo, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y

**MENÚ 6.2 NO FRUITS SECS NI PEIX NI MARISC MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis a la bolonyesa</b>	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	<b>Truita francesa (3)</b>	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de llenties o en puré	<b>Paella de verdures</b>	<b>Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens</b>
<b>Pollastre a la planxa amb maionesa d'oli d'oliva (7)</b>	Hamburguesa mixta a la planxa	<b>Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens</b>	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	Lletuga, tomàtiga i pa d'hamburguesa (1,3,7,6,8)	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa (7)
<b>Pollastre a la planxa amb maionesa d'oli d'oliva (7)</b>	<b>Tall rodó d'indià rostit o raoles d'indià a la planxa sense al·lèrgens</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Aguiat de pollastre</b>	<b>Llom arrebossat sense al·lèrgens</b>
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	<b>Paella de verdures</b>	Crema de ciurons i verdures	<b>Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens</b>	Aguiat de llenties o en puré
<b>Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens</b>	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Pollastre rostit a la taronja	<b>Cuixot dolç a la planxa</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	<b>Pollastre a la mallorquina</b>	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecán, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametla, Cacauet (llegum)

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

**MENÚ 6.2 C00000NO FRUTOS SECOS NI PESCADO NI MARISCO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	<b>Espaguetis a la boloñesa</b>	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	<b>Tortilla francesa (3)</b>	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	<b>Paella de verduras</b>	<b>Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos</b>
<b>Pollo a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (7)</b>	Hamburguesa mixta a la plancha	<b>Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos</b>	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	Lechuga, tomate y pan de hamburguesa (1,3,6)	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteado con jamón (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
<b>Pollo a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (7)</b>	<b>Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	<b>Guiso de pollo</b>	<b>Lomo rebozado sin alérgenos</b>
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	<b>Paella de verduras</b>	Crema de garbanzos y verduras	<b>Lasaña casera de pollo sin alérgenos</b>	Guiso de lentejas o en puré
<b>Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos</b>	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Pollo asado a la naranja	<b>York a la plancha</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	<b>Pollo a la mallorquina</b>	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

 según AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, **Sésamo**, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz

**MENÚ 6.3 NO FRUITS SECS NI MARISC MARÇ 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis a la bolonyesa</b>	Crema de verdures de temporada (7)	Aguiat de ciurons o en crema
	<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Pollastre rostit a la caçadora o contracuixa de pollastre a la planxa	Truita de patata, carabassó i ceba (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata arrossada	Ensalada adaptada
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carabassó (7)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de llenties o en puré	<b>Paella de verdures</b>	<b>Lasanya casolana amb carn de pollastre sense al·lèrgens</b>
Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa	<b>Pitrrera de pollastre a la planxa o raoles d'au sense al·lèrgens</b>	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Ous remenats amb cuixot (3,6)
Patata al forn	<b>Lletuga, tomàtiga i pa</b>	Patatas fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs brut	Aguiat de mongetes blanques o puré de mongetes blanques	Macarrons saltejats amb cuixot (1,3,6)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa (7)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	<b>Tall rodó d'indiota rostit o raoles d'indiota a la planxa sense al·lèrgens</b>	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)	<b>Aguiat de pollastre</b>	<b>Llom arrebossat sense al·lèrgens</b>
Ensalada adaptada	Patatas fregides	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	<b>Paella de verdures</b>	Crema de ciurons i verdures	<b>Lasanya casolana de pollastre sense al·lèrgens</b>	Aguiat de llenties o en puré
<b>Estofat de vedella o raoles casolanes de vedella a la planxa sense al·lèrgens</b>	Filet de llenguado Orly (1,3,4)	Pollastre rostit a la taronja o contracuixa de pollastre	Lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge o truita de patata i ceba (3)
Patata fregida	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Fideus a la cassola (1,3,9)	Sopa de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de mongetes blanques o en crema		
<b>Nuggets de pollastre casolans sense al·lèrgens</b>	Llenguado a la mallorquina (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa		
Ensalada adaptada	Patata dau	Arròs pilaf (7)		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Lacti (7)		

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure.

Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

\* Hi ha un menú especial en el qual tampoc es donarà KIWI, FRUITA TROPICAL ni MELICOTÓ.

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecan, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametla, Cacauet (llegum)

\* Les ensalades seran el més semblant al menú basal i tendran la possibilitat de combinar els següents ingredients: lletugues varies, pastanagó, tomàtiga, olives, blat de les índies i cogombre.

\* Hi ha un menú especial que no tindrà cefalòpods.

**MENÚ 6.3 C00000NO FRUTOS SECOS NI MARISCO000000 MARZO 2021**

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	<b>Espaguetis a la boloñesa</b>	Crema de verduras de temporada (7)	Guiso de garbanzos o en crema
	<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7)	Pollo asado a la cazadora o contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de patata, calabacín y cebolla (3)
	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patata Rizada	Ensalada adaptada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Crema de calabacín (7)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de Lentejas o en puré	<b>Paella de verduras</b>	<b>Lasaña casera con carne de pollo sin alérgenos</b>
Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha	<b>Pechuga de pollo a la plancha o raolas de ave sin alérgenos</b>	Filete de lenguado Orly (1,3,4)	Huevos revueltos con jamón (3,6)
Patata al horno	<b>Lechuga, tomate y pan</b>	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz brut	Guiso de alubias blancas o puré de alubias blancas	Macarrones salteado con jamón (1,3,6)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza (7)
Filete de merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	<b>Redondo de pavo asado o raolas de pavo a la plancha sin alérgenos</b>	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7)	<b>Guiso de pollo</b>	<b>Lomo rebozado sin alérgenos</b>
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patata vapor	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	<b>Paella de verduras</b>	Crema de garbanzos y verduras	<b>Lasaña casera de pollo sin alérgenos</b>	Guiso de lentejas o en puré
<b>Estofado de ternera o raolas casera de ternera a la plancha sin alérgenos</b>	Filete de lenguado orly (1,3,4)	Pollo asado a la naranja o contramuslo de pollo	Merluza a la plancha con mayonesa de aceite de oliva (4,7)	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso o tortilla de patata y cebolla (3,7)
Patata frita	Ensalada adaptada	Patata al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Fideos a la cazuela (1,3,9)	Sopa de pollo y verduras (1,3,9)	Guiso de judías blancas o en crema		
<b>Nuggets de pollo caseros sin alérgenos</b>	Lenguado a la mallorquina (4)	Pechuga de pollo a la plancha		
Ensalada adaptada	Patata dado	Arroz pilaf (7)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lácteo (7)		

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber

Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

 \* Hay un menú especial en el que tampoco se le dará **KIWI, FRUTA TROPICAL ni MELOCOTÓN.**

 según **AEPNAA** (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, **Sésamo**, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

\* Las ensaladas serán lo más parecidas al menú basal y tendrán la posibilidad de combinar los siguientes ingredientes: lechugas varias, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz y pepino

 \* hay un menú especial que no tomará **cefalópodos.**

		INFANTIL	PRIMARIA
SEMANA 1	DILLUNS	<b>Bastonets de formatge (7) + fruita de temporada</b> (2R de fruita + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)	<b>Entrepà (1) de "nocilla" (7,8,6) o paté de porc (1,7,6,3) o sobrassada (12)</b> * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1
	DIMARTS	<b>Pa amb oli (1) de cuixot (6)</b> (2R: 40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de formatge o un altre embotit sense 6.	<b>Bastonets de formatge (7) + fruita de temporada</b> * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)
	DIMECRES	<b>Iogurt (7) + plàtan</b> (2R:125g iogurt descremat+ 50g de plàtan o 100g de poma) * hi haurà iogurt de soja (6) per als casos d'al·lèrgia i intolerància a 7	<b>Bastonets de pastanagó + coca (1,3,6,8,7,11)</b> * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a <a href="#">inf.complementària</a> )
	DIJOUS	<b>Bastonets de pastanagó + coca (1,3,6,8,7,11)</b> (2R: 100g de bastonets de poma + 20g de coca) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «Maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a <a href="#">inf.complementària</a> )	<b>Pa amb oli (1) de cuixot (6)</b> * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de formatge o un altre embotit sense 6.
	DIVENDRES	<b>Entrepà (1) de «nocilla» (7,8,6) o paté de porc (1,7,6,3) o sobrassada (12)</b> (2R: 40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1	<b>Iogurt (7) + plàtan</b> * hi haurà iogurt de soja (6) per als casos d'al·lèrgia i intolerància a 7

SEMANA 2	DILLUNS	<b>Bastonets de formatge (7) + Quelitas (1,7,11)</b> (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8), fruita o iogurt de soja (6)	<b>Coca de trempó (1,6,8,3)</b> * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a <a href="#">inf.complementària</a> )
	DIMARTS	<b>Fruita de temporada + llet d' ametlles (8)</b> (2R: 1,5R de fruita + 200ml de llet d'ametlles) * sempre hi haurà una altra opció als fruits secs com Quelitas (1,7,11), galletes María Gullón (6) o galletes Rossellons (1,6,8)	<b>Pa amb oli (1) de formatge (7)</b> * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de cuixot o un altre embotit per als casos de 7.
	DIMECRES	<b>Pa amb oli (1) de formatge (7)</b> (2R: 40g de pa integral + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de cuixot o un altre embotit per als casos de 7.	<b>Fruita de temporada + ametlles o llet d'ametlla (8)</b> * sempre hi haurà una altra opció als fruits secs com Quelitas (1,7,11), galletes María Gullón (6) o galletes Rossellons (1,6,8)
	DIJOUS	<b>Crespells (1,3,7,8)</b> (2R: 22,5g de crespell ( 1/2 crespell petit) + 200ml de llet desnatada o 1 iogurt) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a <a href="#">inf.complementària</a> )	<b>Galletes de civada (1,3,7,6,11) + fruita de temporada o suc sense sucre afegit o tassó de</b> * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)
	DIVENDRES	<b>Galletes de civada (1,3,7,6,11) + fruita de temporada o suc sense sucre afegit o tassó de llet</b> (2R; 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruita o 100ml de zumo) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)	<b>Bastonets de formatge (7) + Quelitas (1,7,11)</b> * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)

**Informació complementària:**

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÉRGENS numerats de l'1 al 14



Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies **sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.**

\*Menú sense greixos i astringent: pa blanc amb cuixot dolç (6) i oli o poma.

**\* SEMPRE ES DISPOSARÀ D'UNA OPCIÓ PER ALS AL·LÈRGICS O INTOLERANTS. CUINA SEMPRE TENDRÀ: FRUITA, GALLETES ROSSELLONS (1,6,8), GALLETES MARÍA GULLÓN (6), PA SENSE GLUTEN, IOGURT DE SOJA (6)**

\* 2R HC. 2R DE FRUITA, EL GRAMATGE DEPENDRÀ DE LA FRUITA.(TAULES DE LES RACIONES D'HC DE LA FUNDACIÓ PARA LA DIBETIS)

**COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE**

**1r ESMORZAR: CASA**

ELS ESMORZARS HAN D'ESTAR COMPOSTS PELS GRUPS D'ALIMENTS QUE TENIU A CONTINUACIÓ:

GRUPS D'ALIMENTS	FARINACIS (a base de cereals i pseudocereals, preferentment integrals com pa, civada, quinoa, arròs, blat, blat de les índies)	LACTIS (llet, iogurt, formatge) o BEGUES VEGETALS (d'arròs, ametlla, civada, soja, quinoa..., intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci)	FRUITA i/o FRUTS SECS i/o FRUITA DESSECADA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS, LLEGUMS, LLAVORS I EN OCASIONS QUALQUE EMBOTIT MAGRE
------------------	--	---	--	---

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

Batut de maduixes o taronja + plàtan i llet de civada + torrada de pa amb tomàtiga i oli o humus

**ELS BERENARS PODEN ESTAR COMPOSTS PER 1, 2, 3 O 4 DELS PRINCIPALS GRUPS D'ALIMENTS QUE COMPONEN L'ESMORZAR**

		INFANTIL	PRIMARIA
SEMANA 1	LUNES	<b>Bastones de queso (7) + fruta de temporada (2R de fruta + 25-40g de queso desnatado)</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)	<b>Bocadillo (1) de nocilla (7,8,6) o paté de cerdo (1,7,6,3) o sobrasada (12)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1
	MARTES	<b>Pa amb oli (1) de jamón york (6) (2R: 40g de pan)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.	<b>Palitos de queso (7) + fruta de temporada</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)
	MIERCOLES	<b>yogur (7) + plátano (2R:125g yogur desnatado + 50g de plátano o 100g de manzana)</b> * habrá yogur de soja (6) para los casos de de alérgia e intolerancia a 7	<b>Bastoncitos de zanahoria + coca (1,3,6,8,7,11)</b> * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en <a href="#">inf.complementaria</a> )
	JUEVES	<b>Bastoncitos de zanahoria + coca (1,3,6,8,7,11) (2R: 100g de bastoncitos de manzana + 20g de coca)</b> * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en <a href="#">inf.complementaria</a> )	<b>"Pa amb oli (1)" de jamón york (6)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.
	VIERNES	<b>Bocadillo (1) nocilla (7,8,6) o paté de cerdo (1,7,6,3) o sobrasada (12) (2R:40g de pan integral)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1	<b>Yogur (7) + plátano</b> * habrá yogur de soja (6) para los casos de de alérgia e intolerancia a 7

SEMANA 2	LUNES	<b>Palitos de queso (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrales de 10g + 25-40g de queso bajo en grasa)</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)	<b>Coca de trampó (1,6,8,3)</b> * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en <a href="#">inf.complementaria</a> )
	MARTES	<b>Fruta de temporada + leche de almendras (8) (2R: 1,5R de fruta + 200ml de leche de almendras)</b> * siempre habrá otra opción a los frutos secos como quelitas (1,7,11), galletas maría gullón (6) o galletas rossellón (1,6,8)	<b>"Pa amb oli (1)" de queso (7)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.
	MIERCOLES	<b>"Pa amb oli (1)" de queso (7) (2R: 40g de pan integral + 25g-40g de queso bajo en grasa)</b> * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.	<b>Fruta de temporada + almendras (8)</b> * siempre habrá otra opción a los frutos secos como quelitas (1,7,11), galletas maría gullón (6) o galletas rossellón (1,6,8)
	JUEVES	<b>Crespells (1,3,7,8) (2R: 22,5g de crespell ( 1/2 crespell petit) + 200ml de leche desnatada o 1 yogur)</b> * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en <a href="#">inf.complementaria</a> )	<b>Galletas de avena (1,3,7,6,11) + fruta de temporada o zumo sin azúcares añadidos o vaso de leche (7)</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)
	VIERNES	<b>Galletas de avena (1,3,7,6,11) + fruta de temporada o zumo sin azúcares añadidos o vaso de leche (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruta o 100ml de zumo)</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)	<b>Palitos de queso (7) + quelitas (1,7,11)</b> * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)

**Información complementaria:**

Reglament 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



Los menús se adaptarán a las necesidades especiales por alergias y/o intolerancias **siempre que se presente prescripción e informe médico.**

\*Menú sin grasas y astringente: pan blanco con jamón york (6) y aceite o manzana

\* **SIEMPRE SE DISPONDRÁ DE UNA OPCIÓN PARA LOS ALÉRGICOS O INTOLERANTES. COCINA SIEMPRE TENDRÁ: FRUTA, GALLETAS ROSSELLÓN (1,6,8), GALLETAS MARIA GULLÓN (6), PAN SIN GLUTEN, YOGUR DE SOJA (6)**

\* 2R HC. 2R DE FRUTA, EL GRAMAGE DEPENDRÁ DE LA FRUTA.(TAULES DE LES RACIONS D'HC DE LA FUNDACIÓ PER LA DIBETIS)

**COMO OBTENER UN DESAYUNO SALUDABLE**

**1R DESAYUNO: CASA**

LOS DESAYUNOS DEBEN ESTAR COMPUESTOS POR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE TENEIS A CONTINUACIÓN:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FARINACIOS (a base de cereales, y pseudocereales preferentemente integrales tipo pan, avena, quinoa, arroz, trigo, maíz)	LÁCTEOS (leche, yogur, queso) o BEBIDAS VEGETALES (de arroz, almendra, avena, soja, quinoa, etc intentando escoger una variedad con poco azúcar y enriquecida en calcio)	FRUTA y/o FRUTOS SECOS y/o FRUTA DESECADA	TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR VEGETALES, LEGUMBRES, SEMILLAS Y EN OCASIONES ALGÚN EMBUTIDO MAGRO
---------------------	--	--	---	---

**EJEMPLOS:**

Leche con cereales integrales y pieza de fruta

Vaso de leche o bebida vegetal + tostada con mermelada

Yogur con copos de avena y pieza de fruta

Batido de fresas o naranja + plátano y leche de avena + tostada de pan con tomate y aceite o humus

**LAS MERIENDAS PUEDEN ESTAR COMPUESTOS POR 1, 2, 3 O 4 DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE COMPONEN EL DESAYUNO**