

				DIVENDRES 10
				Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)
				Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12)
				Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre
				Logurt (7)
				Proposta de sopars Trepó i pa amb oli de formatge Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Ciurons amb trepó (amb ou i tonyina) (3,4) <i>Crema de ciurons</i>	Ensalada d'espírels (1,3)	Cuinat (7) o Crema de lleties	Paella mixta (2,3,4,9,14)	Crema de carbassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)	Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) <i>Truita de formatge (3,7)</i>	Pitrrera de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la mallorquina (4,8)
Patates al vapor amb verdures	Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)	Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i cogombre	Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya	Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Proposta de sopars <i>Tumbet de llom</i> Fruita	Proposta de sopars Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil) Fruita	Proposta de sopars Carbassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga Fruita	Proposta de sopars Truita de patata i ceba amb ensalada, capresse (tomàtiga, formatge tendre i orenga) Fruita	Proposta de sopars <i>Fajitas</i> de pollastre amb ceba, pebre vermell, pebre verd i pebre groc Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (2,3,4,9,14)	Crema de mongetes o Mongetes amb trepó	Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7)	Cuinat (7) o Crema de lleties	Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspatxo casolà
Croquetes de bacallà (1,2,3,4,6,7,9,12) i tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)	Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies	Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga	Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies	Patates al vapor	Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7)
Proposta de sopars Truita a la francesa amb cuscús amb verdures Fruita	Proposta de sopars Sardines a la planxa amb patates amb ceba i pebre verd o vermell Fruita	Proposta de sopars Crema de verdures Broquetes de pollastre Fruita	Proposta de sopars Orada a la planxa amb pèsols saltejats amb ceba i pebre bord Fruita	Proposta de sopars Ensalada de rúcula i tomàtiga Pizza casolana de formatges Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)	Cuinat (7) o Crema de mongetes	Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trepó	Crema de pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Sopes mallorquines (1,7)	
Pilotes casolanes mixtes amb verdures (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Truita de patates o d'espinaacs (3)	Filet de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	<i>Contraçuixa de pollastre rostit</i> <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i>	
Patates al vapor	Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i pinya	Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre	Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12)	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
Proposta de sopars Salmó al papillot amb pebres i ceba acompanyat d'arròs bullit Fruita	Proposta de sopars Pitrrera de pollastre amb salsa de xampinyons acompanyada d'arròs bullit Fruita	Proposta de sopars Bullit d'ou (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil) Fruita	Proposta de sopars Hamburguesa de soja texturitzada acompanyada d'ensalada de trepó Pa d'hamburguesa 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 seran 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 cruës, 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, indiot, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb cocccions de bullit, forn i planxa.















* 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).

* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.

				VIERNES	10
				Macarrones integrales a la boloñesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)	
				Filete de lomo empanado (1,2,3,4,6,7,9,12)	
				Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	
				Yogur (7)	
				Propuesta de cena	
				Trampó i pa amb oli de queso	
				Fruta	
LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15
Garbanzos con trempó (con huevo y atún) (3,4) o <i>Crema de garbanzos</i>	Ensalada de espirales (1,3)	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera (4,7)	Hamburguesa mixta a la plancha (7,12)	Potaje (7) o crema de lentejas	Paella mixta (2,3,4,9,14)
Patatas al vapor con verduras	Ensalada de lechuga y tomate Pan de hamburguesa (1,3,6,7,8,11)	Fruta	Fruta	Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7) ☺ <i>Tortilla de queso</i> (3,7)	Pechuga de pollo a la plancha
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino	Ensalada de lechuga, jamón york y piña
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
<i>Tumbet de lomo</i>	Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Fruta	Fruta	Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria	Tortilla de patata y cebolla con ensalada. <i>Capresse</i> (tomate, queso tierno y orégano)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22
Arroz blanco con huevo cocido y salsa de tomate (2,3,4,9,14)	Crema de alubias o alubias con trempó	Croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,9,12) y rabas de calamar (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de lomo empanado (1,2,3,4,6,7,9,12)	Canelones de pollo y cerdo (1,3,6,7)	Filete de merluza a la plancha con mayonesa casera (4,7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga, pepino y tomate	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, piña y maíz	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Tortilla francesa con cuscús con verduras	Sardinias a la plancha con patatas con cebolla y pimiento verde o rojo	Fruta	Fruta	Crema de verduras Brochetas de pollo	Dorada a la plancha con guisantes salteados con cebolla y pimentón dulce
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29
Espaguetis con salsa de tomate y calabacín (1,3)	Potaje (7) o crema de alubias	Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)	Tortilla de patatas o de espinacas (3)	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó	Arroz de cocido (2,3,4,9,14) o ensalada de arroz con trempó
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, tomate cherry y piña	Fruta	Fruta	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)	Filete de caella orly (1,2,3,4,6,7,9,12)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena
Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de arroz hervido	Pechuga de pollo con salsa de champiñones acompañado de arroz hervido	Fruta	Fruta	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL- LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	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 seran 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, indi, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.													
*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb cocccions de bullit, forn i planxa.													
* 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).													
* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.													

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
<p>Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura + 0,5: 50g patata cuita)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada d'espíralas (1,3) (2,5R: 150g de pasta cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Paella mixta (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pitriera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) (1R)</p>					
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (2,3,4,9,14) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Lassanya de pollastre casolana (2,5R: 240g de lassanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (7)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspatxo casolà (1R: 200g de tomàtiga + 100g de verdura)</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>logurt (7) (1R)</p>					
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó (2,5R: 100g d'arròs bullit integral + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de pastanaga (1R: 200-250g de verdura)</p> <p>Contracuixa de pollastre rostí 😊 <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12) (2R: 60g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>						

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 (no se li afegirà pa)

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

*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.

*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzarem com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

*La porció de 1R d'hidrats per a la fruita, dependrà de la fruita, a continuació es fa una relació de racions d'hidrats segons la fruita:

1R d'hidrats	2R d'hidrats
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 plàtan	100g plàtan

DIVENDRES 10				
Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)				
Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g)				
Ensalada adaptada				
iogurt (7) (1R)				
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura + 0,5: 50g patata cuita) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Ensalada d'espirlals (1,3) (2,5R: 150g de pasta cuita + 0,5R: 100g de verdura) Hamburguesa mixta a la planxa (7,12) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuiinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) (0,5R: 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Paella mixta (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de carbassó (1R: 200-250g de verdura) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12) (2R: 60g de patata fregida) Fruita (1R)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura) Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat) Servir només 20g de pa (1R) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de mongetes o Mongetes amb trempó (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Lassanya de pollastre casolana (2,5R: 240g de lasanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuiinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Ous remenats amb cuixot dolç (3) Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor) Fruita (1R)	Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspatxo casolà (1R: 200g de tomàtiga + 100g de verdura) Estofat d'indiot amb verdures (0,5R: 100g de verdura) Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit) Iogurt (7) (1R)
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor) Fruita (1R)	Cuiinat (7) o Crema de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura) Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de cuiinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó (2,5R: 100g d'arròs bullit integral + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de pastanaga (1R: 200-250g de verdura) Contraceixa de pollastre rostit 😊 <i>Contraceixa de pollastre a la planxa</i> Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12) (2R: 60g de patata fregida) Fruita (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 40g de pa sempre integral (2R)

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

*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.

*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzam com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

*La porció de 1R d'hidrats per a la fruita, dependrà de la fruita, a continuació es fa una relació de racions d'hidrats segons la fruita:

1R d'hidrats	2R d'hidrats
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 plàtan	100g plàtan

DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura + 0,5: 50g patata cuita)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Ensalada d'espirlas (1,3) (2,5R: 150g de pasta cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Paella mixta (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (3R: 150g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) (1R)</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat) Servir només 20g de pa (1R)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Lassanya de pollastre casolana (2,5R: 240g de lassanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspatxo casolà (1,5R: 300g de tomàtiga + 100g de verdura)</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Arròs integral bullit (2R: 80g d'arròs integral bullit)</p> <p>logurt (7) (1R)</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Patates al vapor (0,5R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó (2,5R: 100g d'arròs bullit integral + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (2R)</p>	<p>Crema de pastanaga (1R: 200-250g de verdura)</p> <p>Contracuixa de pollastre rostit 😊 <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12) (2R: 60g de patata fregida)</p> <p>Fruita (2R)</p>	

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 40g de pa sempre integral (2R)

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

*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.

*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzarem com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

*La porció de 1R d'hidrats per a la fruita, dependrà de la fruita, a continuació es fa una relació de racions d'hidrats segons la fruita:

1R d'hidrats	2R d'hidrats
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 plàtan	100g plàtan

				DIVENDRES 10
				<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre</p> <p>Logurt (7)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espirlals</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta (2,3,4,9,14)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de lluç a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Logurt (7)</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons al forn (3)</p> <p>😊 <i>Contracuixa de pollastre rostit</i> <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	

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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicensa o farina de ciuró.

*Les pastes són sense gluten i sense ou.

				DIVENDRES 10
				<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)</p> <p>😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espíral</p> <p>Hamburguesa casolana de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>😊 <i>Truita a la francesa (3)</i></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta (2,3,4,9,14)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de lluç a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons al forn (3)</p> <p>😊 <i>Contraçuixa de pollastre rostit</i> <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	

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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
<p>Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espirlals (1,3)</p> <p>Hamburguesa casolana de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre</p> <p>logurt (1)</p>					
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>logurt (1)</p>					
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons al forn (3)</p> <p>😊 <i>Contraçuixa de pollastre rostit</i> <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>						

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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS 13				DIMARTS 14				DIMECRES 15				DIJOUS 16				DIVENDRES 17			
Ciurons amb trempó (amb tonyina) (4) Crema de ciurons Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor amb verdures Fruita				Ensalada d'espitals Hamburguesa casolana de pollastre Ensalada de lletuga i tomàtiga Fruita				Cuinat o Crema de lleties Cuixot dolç a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre Fruita				Paella de verdures Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya Fruita				Macarrons integrals a la bolonyesa o Ensalada de pasta Filet de llom arrebossat Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre Iogurt (1)			
DILLUNS 20				DIMARTS 21				DIMECRES 22				DIJOUS 23				DIVENDRES 24			
Arròs bullit amb salsa de tomàtiga Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies Fruita				Crema de mongetes o Mongetes amb trempó Filet de llom arrebossat Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga Fruita				Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Fruita				Cuinat o Crema de lleties Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Patates al vapor Fruita				Ensalada de cuixot dolç o Gaspatxo casolà Estofat d'indiot amb verdures Arròs pilaf Iogurt (1)			
DILLUNS 27				DIMARTS 28				DIMECRES 29				DIJOUS 30							
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Patates al vapor Fruita				Cuinat o Crema de mongetes Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i pinya Fruita				Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó Filet de caella orly (1,4) Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre Fruita				Crema de pastanaga Contracuixa de pollastre rostit Contracuixa de pollastre a la planxa Patates fregides 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 seran d'elaboració casolana.

*Les pastes seran gluten i sense ou.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.



				DIVENDRES	10
				Macarrons integrals saltejats (1,3)	
				Filet de llom arrebossat	
				Ensalada adaptada	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15
Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i>		Ensalada d'espitals (1,3)		Cuinat o Crema de lleties	
Filet de lluç a la planxa (4)		Hamburguesa casolana de pollastre		😊 Ous bullits trempats (3) <i>Truita a la francesa (3)</i>	
Patates al vapor amb verdures		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
				Paella de verdures	
				Pitrera de pollastre a la planxa	
				Ensalada adaptada	
				Crema de verdures	
				Filet de lluç a la mallorquina (4)	
				Patates fregides	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22
Arròs blanc amb ou bullit		Crema de mongetes		Lasanya casolana de pollastre	
Filet de lluç arrebossat (4)		Filet de llom arrebossat		Filet de lluç a la planxa (4)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
				Cuinat o Crema de lleties	
				Ous remenats (3)	
				Patates al vapor	
				Ensalada adaptada	
				Estofat d'indi amb verdures	
				Arròs pilaf	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29
Espaguetis saltejats (1,3)		Cuinat o Crema de mongetes		Arròs de cuinat	
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures		Truita de patates (3)		Filet de caella orly (3,4)	
Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
				Crema de verdures	
				😊 Contracuixa de pollastre rostit <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i>	
				Patates fregides	
DILLUNS	30	DIMARTS	31	DIMECRES	1

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 seran d'elaboració casolana.

*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

*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 arrissada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties 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, colflori, carabassa, col lombarda, col arrissada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruïtes permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

*Per a l'elaboració dels plats es tendran en compte les verdures permeses.

*PER EVITAR QUALESVOL POSSIBLE COMPLICACIÓ, no se li donarà fruita a l'escola.

				DIVENDRES 10
				<p>Macarrons la bolonyesa o Ensalada de pasta</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre</p> <p>Logurt (7)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Ciurons amb trempó (amb tonyina) (4) 😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espitals</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Cuixot dolç a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassí</p> <p>Filet de lluç a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Arròs bullit amb salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Logurt (7)</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassí</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (1,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga o Sopos mallorquines (1,7)</p> <p>😊 Contraçuixa de pollastre rostit <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	

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 seran d'elaboració casolana.

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicensa o farina de ciuró.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
								DIVENDRES	10
								Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)	
								Filet de llom arrebossat	
								Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre	
								logurt (7)	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Ciurons amb trempó 😊 <i>Crema de ciurons</i>		Ensalada d'espirlals (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Paella de verdures		Crema de carbassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	
Truita a la francesa (3)		Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)		Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i>		Pitrrera de pollastre a la planxa		Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)	
Patates al vapor amb verdures		Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)		Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i cogombre		Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya		Patates fregides	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó		Lasanya casolana de pollastre		Cuinat (7) o Crema de lleties		Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà	
Truita d'espinaacs (3)		Filet de llom arrebossat		Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba		Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)		Estofat d'indiot amb verdures	
Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies		Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga		Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies		Patates al vapor		Arròs pilaf	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7)	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassí (1,3,6)		Cuinat o Crema de mongetes		Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó		Crema de pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Sopes mallorquines (1,7)			
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures		Truita de patates o d'espinaacs (3)		Bròquil orly (3)		Contracuixa de pollastre rostit 😊 <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i>			
Patates al vapor		Ensalada de lletuga, tomàtignes cherry i pinya		Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre		Patates fregides			
Fruita		Fruita		Fruita		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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
<p>Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espitals (1,3)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre</p> <p>Logurt (7)</p>					
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà</p> <p>Estofat d'indio amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Logurt (7)</p>					
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat (2,3,4,9,14) o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1,7)</p> <p>😊 <i>Contraçuixa de pollastre rostit</i> <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12)</p> <p>Fruita</p>						

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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.



				DIVENDRES 10
				Macarrons integrals saltejats (1,3)
				Filet de llom arrebossat
				Ensalada adaptada
				logurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i>	Ensalada d'espitals (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	Paella de verdures	Crema de verdures
Filet de lluç a la planxa (4)	Hamburguesa casolana de pollastre	😊 Ous bullits trempats (3) <i>Truita a la francesa (3)</i>	Pitrera de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la mallorquina (4)
Patates al vapor amb verdures	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides
				logurt (7)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Arròs blanc amb ou bullit	Crema de mongetes	Lasanya casolana de pollastre	Cuinat o Crema de lleties	Ensalada adaptada
Filet de lluç arrebossat (4)	Filet de llom arrebossat	Filet de lluç a la planxa (4)	Ous remenats (3)	Estofat d'indiots amb verdures
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf
				logurt (7)
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
Espaguetis saltejats (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes	Arròs de cuinat	Crema de verdures	
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de patates (3)	Filet de caella orly (3,4)	😊 Contracuixa de pollastre rostit <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i>	
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides	

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 seran d'elaboració casolana.

*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

*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 arrissada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) depenent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment): all, albergínia, espàrrecs, api, colflori, carabassa, col lombarda, col arrissada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruïtes permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

*Per a l'elaboració dels plats es tendran en compte les verdures permeses.

*PER EVITAR QUAALSEVOL POSSIBLE COMPLICACIÓ, no se li donarà fruita a l'escola.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
<p>Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i></p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'espitals (1,3)</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre</p> <p>Logurt (7)</p>					
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Filet de lluç arrebossat (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà</p> <p>Estofat d'indià amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Logurt (7)</p>					
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat (7) o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó</p> <p>Filet de caella orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1,7)</p> <p>😊 <i>Contracuixa de pollastre rostit</i> <i>Contracuixa de pollastre a la planxa</i></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>						

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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
								DIVENDRES	10
								Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)	
								Filet de llom arrebossat	
								Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre	
								Logurt (7)	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Ciurons amb trempó Crema de ciurons Truita a la francesa (3) Patates al vapor amb verdures Fruita	Ensalada d'espivals (1,3) Hamburguesa mixta a la planxa (7,12) Ensalada de lletuga i tomàtiga Fruita	Cuinat (7) o Crema de lleties Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) Truita a la francesa (3) Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i cogombre Fruita	Paella de verdures Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (3) Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Patates fregides Logurt (7)					
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga Truita d'espinaacs (3) Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies Fruita	Crema de mongetes o Mongetes amb trempó Filet de llom arrebossat Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga Fruita	Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7) Pitera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Fruita	Cuinat (7) o Crema de lleties Ous remenats amb cuixot dolç (3,7) Patates al vapor Fruita	Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Logurt (7)					
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3) Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Patates al vapor Fruita	Cuinat (7) o Crema de mongetes Truita de patates o d'espinaacs (3) Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i pinya Fruita	Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó Bròquil orly (3) Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre Fruita	Crema de pastanaga amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1,7) Contraçuixa de pollastre rostit Contraçuixa de pollastre a la planxa Patates fregides 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 seran d'elaboració casolana.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) 😊 <i>Crema de ciurons</i>		Ensalada d'espirls (1,3)		Cuinat (7) o Crema de lleties		Paella de verdures		Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)	
Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)		Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)		Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 <i>Truita a la francesa (3)</i>		Pitrrera de pollastre a la planxa		Filet de llom arrebossat	
Patates al vapor amb verdures		Ensalada de lletuga i tomàtiga		Ensalada de lletuga, tomàtigues cherry i cogombre		Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya		Ensalada de lletuga, pastanga i cogombre	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7)	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó		Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7)		Cuinat (7) o Crema de lleties		Ensalada de cuixot dolç i formatge (7) o Gaspaxo casolà	
Filet de lluç arrebossat (4)		Filet de llom arrebossat		Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana (4,7)		Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)		Estofat d'indiots amb verdures	
Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies		Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga		Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies		Patates al vapor		Arròs pilaf	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7)	
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)		Cuinat (7) o Crema de mongetes		Arròs de cuinat o Ensalada d'arròs amb trempó		Crema de pastanaga amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1,7)			
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures		Truita de patates o d'espinaacs (3)		Filet de caella orly (3,4)		Contraçuixa de pollastre rostit 😊 <i>Contraçuixa de pollastre a la planxa</i>			
Patates al vapor		Ensalada de lletuga, tomàtigues cherry i pinya		Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre		Patates fregides			
Fruita		Fruita		Fruita		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).

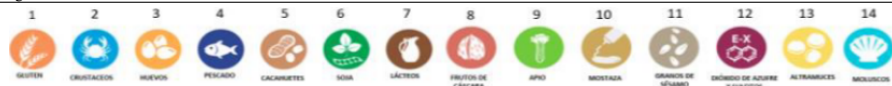
Els brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.

***Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**

DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
								DIVENDRES	10
								Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) o Ensalada de pasta (1,3)	
								Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)	
								Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre	
								Logurt (7)	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES	17
Ciurons amb trempó 😊 Crema de ciurons		Ensalada d'espinaacs (1,3)		Crema de lleties		Paella de verdures		Crema de carbassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	
Truita a la francesa (3)		Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)		Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) 😊 Truita a la francesa (3)		Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)		Ous remenats (3)	
Patates al vapor amb verdures		Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)		Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i cogombre		Ensalada de lletuga, cuixot dolç i pinya		Patates fregides (1,2,3,4,6,7,9,12)	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Logurt (7)	
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES	24
Arròs bullit amb salsa de tomàtiga		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó		Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)		Crema de lleties		Ensalada de formatge (7) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaacs (3)		Bròquil orly (3)		Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)		Ous remenats (3)		Estofat de patates amb pèsols	
Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies		Ensalada de lletuga, cogombre i tomàtiga		Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies		Patates al vapor		Logurt (7)	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita			
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30		
Espaguetis amb salsa de tomàtiga i carbassó (1,3)		Cuinat (7) o Crema de mongetes		Arròs amb brou vegetal o Ensalada d'arròs amb trempó		Crema de pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Sopes mallorquines (1,7)			
Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)		Truita de patates (3)		Bròquil orly (3)		Mescla de vedures amb quinoa			
Patates al vapor		Ensalada de lletuga, tomàtigs cherry i pinya		Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre					
Fruita		Fruita		Fruita		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 seran 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, indi, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb cocions de bullit, forn i planxa.

* 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 cocions de bullit, forn i planxa.

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

* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.

		INFANTIL	PRIMÀRIA
SETMANA 1	DILLUNS	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8)(2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1
	DIMARTS	Pa moreno (1) amb cuixot dolç (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.	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten
	DIMECRES	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)
	DIJOURS	Coca (1,3,6,8,7,11) + bastons de pastanagó (2R: 20g de coca + 1R de fruita, ex:100g de bastonets de poma) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)	Pa moreno (1) amb cuixot dolç (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.
	DIVENDRES	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1	Coca (1,3,6,8,7,11) + bastons de pastanagó (2R: 20g de coca + 1R de fruita, ex:100g de bastonets de poma) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)

SETMANA 2	DILLUNS	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1	Crespells (1,3,7,8) + iogurt líquid (7) (2R: 22,5g de crespell (1/2 crespell petit) + 200ml de llet desnatada o 1 iogurt de 125g) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. Per a beure es donarà suc de fruita o llet vegetal als al·lèrgics al 7 (mirau altres opcions a inf.complementària)
	DIMARTS	Plàtan + llet d'ametla (8) (2R: 50g de plàtan o 100g de poma + 200ml de llet de vaca o 1 iogurt de 125g) *els al·lèrgics a la fruita seca beuran llet de vaca (7) i menjaran iogurt (7).	Pa moreno (1) amb formatge (7) (2R: 40g de pa integral + 25g-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.
	DIMECRES	Pa moreno (1) amb formatge (7) (2R: 40g de pa integral + 25g-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.	Plàtan + llet d'ametla (8) (2R: 50g de plàtan o 100g de poma + 200ml de llet de vaca o 1 iogurt de 125g) *els al·lèrgics a la fruita seca beuran llet de vaca (7) i menjaran iogurt (7).
	DIJOURS	Crespells (1,3,7,8) + iogurt líquid (7) (2R: 22,5g de crespell (1/2 crespell petit) + 200ml de llet desnatada o 1 iogurt de 125g) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. Per a beure es donarà suc de fruita o llet vegetal als al·lèrgics al 7 (mirau altres opcions a inf.complementària)	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc
	DIVENDRES	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de 11 al 14



Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgics 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 MÀRIA GULLÓN (6), PA SENSE GLUTEN, IOGURT DE SOJA (6)**

* 2R HC. 2R DE FRUITA, EL GRAMATGE DEPENDRÀ DE LA FRUITA. (TAULES DE LES RACIONS DE HC DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS)

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, ametla, civada, soja, quinoa... intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci)	FRUITA i/o FRUITS 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	Fruta de temporada + picos integrales (1,8) (2R: 1R de fruta de temporada + 20g de picos) * siempre habrá picos de pan sin gluten	Bocata (1) de paté (1,3,6,7), sobrasada (12) o nocilla (6,7,8)(2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1
	MARTES	Pan moreno (1) con jamón york (2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.	Fruta de temporada + picos integrales (1,8) (2R: 1R de fruta de temporada + 20g de picos) * siempre habrá picos de pan sin gluten
	MIÉRCOLES	Yogur (7) + quelitas (1,7,11) (2R: 3 quelitas integrales de 10g + 1yogur de 125g) * siempre habrá galletas maria sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)	Yogur (7) + quelitas (1,7,11) (2R: 3 quelitas integrales de 10g + 1yogur de 125g) * siempre habrá galletas maria sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)
	JUEVES	Coca (1,3,6,8,7,11) + bastones de zanahoria (2R: 20g de coca + 1R de fruta, ej:100g de bastoncitos de manzana) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alergia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf. complementaria)	Pan moreno (1) con jamón york (2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.
	VIERNES	Bocata (1) de paté (1,3,6,7), sobrasada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1	Coca (1,3,6,8,7,11) + bastones de zanahoria (2R: 20g de coca + 1R de fruta, ej:100g de bastoncitos de manzana) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alergia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf.complementaria)

SEMANA 2	LUNES	Bocata (1) de paté (1,3,6,7), sobrasada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1	Crespells (1,3,7,8) + yogur líquido (7) (2R: 22,5g de crespell (1/2 crespell petit) + 200ml de leche desnatada o 1 yogur de 125g) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alergia e intolerancia a 1,6,8,7. Para beber se dará zumo de fruta o leche vegetal a los alérgicos al 7 (mirar otras opciones en inf.complementaria)
	MARTES	Plátano + leche de almendra (8) (2R: 50g de plátano o 100g de manzana + 200ml de leche de vaca o 1 yogur de 125g) *los alérgicos a los frutos secos beberán leche de vaca (7) tomarán yogur (7).	Pan moreno (1) con queso (7) (2R: 40g de pan integral + 25g-40g de queso bajo en grasa) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.
	MIÉRCOLES	Pan moreno (1) con queso (7) (2R: 40g de pan integral + 25g-40g de queso bajo en grasa) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.	Plátano + leche de almendra (8) (2R: 50g de plátano o 100g de manzana + 200ml de leche de vaca o 1 yogur de 125g) *los alérgicos a los frutos secos beberán leche de vaca (7) tomarán yogur (7).
	JUEVES	Crespells (1,3,7,8) + yogur líquido (7) (2R: 22,5g de crespell (1/2 crespell petit) + 200ml de leche desnatada o 1 yogur de 125g) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alergia e intolerancia a 1,6,8,7. Para beber se dará zumo de fruta o leche vegetal a los alérgicos al 7 (mirar otras opciones en inf.complementaria)	Galletas de avena (1,3,6,7,11)+ leche de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruta o 100ml de zumo) * siempre habrá galletas maria sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o zumo
	VIERNES	Galletas de avena (1,3,6,7,11)+ leche de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruta o 100ml de zumo) * siempre habrá galletas maria sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o zumo	Bocata (1) de paté (1,3,6,7), sobrasada (12) o nocilla (6,7,8)(2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a 1

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.(TABLAS DE LAS RACIONES DE HC DE LA FUNDACIÓN PARA LA DIBETES)

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