

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Crema de ciurons o Ciurons amb trempó		Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14)		Cuinat (7) o Crema de lleties		Fideus a la cassola (1,2,3,4,9,14)	
Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)		Estofat d'indiot Estofat de pollastre		Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)		Truita de patates o Truita d'espinaçs (3)		Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives		Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)		Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives		Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies		Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies	
Fruita		Fruita		Logurt (7)		Fruita		Logurt (7)	
Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar	
Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)		Ensalada de quinoa amb ou bullit		Conill al forn amb verdures acompanyat d'arròs bullit		Tumbet de llampuga		Ous a la planxa amb patates fregides casolanes i ensalada de tomàtiga	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs de brou (2,3,4,9,14)				Crema de mongetes o Mongetes amb trempó		Espaguets a la carbonara (1,2,3,4,6,7,9)		Crema de carabassó	
Filet de llenguado orly (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12)				Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7)		Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)	
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives				Truita de patates (3)		Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya		Ensalada de lletuga i tomàtiga	
Fruita				Patates al vapor		Fruita		Fruita	
				Ensalada de lletuga i tomàtiga					
				Logurt (7)					
Proposta de sopar				Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar	
Fajitas de pollastre amb ceba, pebre vermell, pebre verd, pebre groc i alvocat				Salmó al papillot amb verdures acompanyat d'arròs bullit		Hamburguesa de soja texturitzada acompanyada d'ensalada de tomàtiga Pa d'hamburguesa		Tires de calamar a la planxa amb picada d'all i julivert acompanyades de verdures bullides i moniato	
Fruita				Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Cuinat (7) o Crema de ciurons		Crema de verdures amb crostons al forn (1,6,7,8,11)		Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures		Arròs de brou de peix i marisc (2,3,4,6,9,12,14)		Sopa de cuinat (1,2,3,4,9,14) o Sopes mallorquines (1)	
Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)		Filet de llenguado a la mallorquina (4,8)		Pitriera de pollastre a la planxa Raoles de pollastre (1,3,5,6,7,8,11)		Truita de patata i carabassó o Truita d'espinaçs (3)		Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)	
Ensalada de lletuga i trempó		Patates al vapor		Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies		Ensalada de lletuga, pastanaga i olives		Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Logurt (7)	
Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar	
Albergínies fàrcides de vedella amb salsa de tomàtiga i pebres acompanyades d'arròs bullit		Sopa minestrone Gambes al forn		Pa amb oli amb formatge Hummus de ciurons amb cruditès de pastanaga i cogombre		Salmó a la planxa acompanyat de cuscús amb verdures		Tumbet amb ou bullit	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs blanc (2,3,4,9,14) amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)		Cuinat (7) o Crema de lleties		Lassanya casolana de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14)		Crema de verdures		Ciurons amb trempó	
Croquetes de pollastre i tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12)		Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)		Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)		Pilotes casolanes amb verdures (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14)		Crema de ciurons	
Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)		Tumbet		Ensalada de lletuga, tomàtigaues cherry i cogombre o Minestra de verdures		Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14)		Aguiat de sípia amb ceba (14)	
Fruita		Fruita		Logurt (7)		Fruita		Raoles de sípia i lluç (1,2,3,4,5,6,7,8,11,14)	
Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar		Proposta de sopar	
Bacallà al forn amb verdures i moniato		Crema de carabassa Costelles d'indiot a la planxa		Sopa d'arròs amb verdures Contracuixa de pollastre a la planxa		Ous al forn amb carabassó i patata		Ensalada variada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Pizza casolana de formatge i cuixot dolç	
								Fruita	

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL. L'ÈRGENS 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, el menú no plàtan, el menú no tomàtiga i el menú no ensalada (no lletuga), 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).

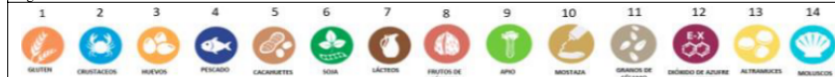
*Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.



				VIERNES	1
				Fideos a la cazuela (1,2,3,4,9,14) Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur (7) Propuesta de cena Huevos a la plancha con patatas fritas caseras y ensalada de tomate Fruta	
LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6
Patatas al vapor con zanahoria y atún (4) o Gazpacho casero Huevos revueltos con jamón york (3,7) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta Propuesta de cena Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli) Fruta		Crema de garbanzos o garbanzos con trempó Estofado de pavo Estofado de pollo Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) Fruta Propuesta de cena Ensalada de quinoa con huevo hervido Fruta		Canelones de pollo y cerdo (1,2,3,4,6,7,9,14) Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur (7) Propuesta de cena Conejo al horno con verduras acompañado de arroz hervido Fruta	
LUNES	7	MARTES	8	VIERNES	8
Potaje (7) o Crema de lentejas Tortilla de patatas o Tortilla de espinacas (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta Propuesta de cena Tumbet de llampuga Fruta		Paella mixta (2,3,4,9,14) o Paella de verduras Pechuga de pollo con salsa de cebolla (2,3,4,7,9,14) Patatas al vapor con verduras Fruta Propuesta de cena Ensalada variada Quiche de calabacín Fruta			
LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13
Arroz caldoso (2,3,4,9,14) Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta Propuesta de cena Fajitas de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo y aguacate Fruta		FESTIVO		Crema de alubias o Alubias con trempó Huevos cocidos gratinados con salsa de tomate y queso (3,7) Tortilla de patatas (3) Patatas al vapor Ensalada de lechuga y tomate Yogur (7) Propuesta de cena Salmón al papillot con verduras acompañado de arroz hervido Fruta	
LUNES	14	MARTES	15	VIERNES	15
Espaguetis a la carbonara (1,2,3,4,6,7,9) Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Fruta Propuesta de cena Hamburguesa de soja texturizada acompañada de ensalada de tomate Pan de hamburguesa Fruta		Crema de calabacín Pizza de jamón york y queso (1,7) Ensalada de lechuga y tomate Fruta Propuesta de cena Tiras de calamar a la plancha con picadillo acompañadas de verduras hervidas y boniato Fruta			
LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20
Potaje (7) o Crema de garbanzos Huevos revueltos con jamón york (3,7) Ensalada de lechuga y trempó Fruta Propuesta de cena Berenjenas rellenas de ternera con salsa de tomate y pimientos acompañadas de arroz hervido Fruta		Crema de verduras con crostones al horno (1,5,6,7,8,11) Filete de lenguado a la mallorquina (4,8) Patatas al vapor Fruta Propuesta de cena Sopa minestrone Gambas al horno Fruta		Macarrones salteados (1,3) con jamón york y verduras Pechuga de pollo a la plancha Raolas de pollo (1,3,5,6,7,8,11) Ensalada de lechuga, pimiento verde y maíz Fruta Propuesta de cena Pa amb oli de queso Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria y pepino Fruta	
LUNES	21	MARTES	22	VIERNES	22
Arroz caldoso de pescado y marisco (2,3,4,6,9,12,14) Tortilla de patatas y calabacín o Tortilla de espinacas (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta Propuesta de cena Salmón a la plancha acompañado de cuscús con verduras Fruta		Sopa de cocido (1,2,3,4,9,14) o Sopas mallorquinas (1) Filete de lomo empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) Ensalada de lechuga, tomate, pepino y cebolla Yogur (7) Propuesta de cena Tumbet con huevo hervido Fruta			
LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27
Arroz blanco (2,3,4,9,14) con salsa de tomate y huevo cocido (3) Croquetas de pollo y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) Ensalada de lechuga, piña y atún (4) Fruta Propuesta de cena Bacalao al horno con verduras y boniato Fruta		Potaje (7) o Crema de lentejas Huevos cocidos (3) con salsa de tomate Tumbet Fruta Propuesta de cena Crema de calabaza Chuletas de pavo a la plancha Fruta		Lasaña casera de pollo y cerdo (1,2,3,4,6,7,9,14) Filete de merluza (4) a la plancha con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino o Menestra de verduras Yogur (7) Propuesta de cena Sopa de arroz con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Fruta	
LUNES	28	MARTES	29	VIERNES	29
Crema de verduras Albóndigas caseras con verduras (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14) Arroz pilaf (2,3,4,7,9,14) Fruta Propuesta de cena Huevos al horno con calabacín y patata Fruta		Garbanzos con trempó Crema de garbanzos Guiso de sepia con cebolla (14) Raolas de sepia y merluza (1,2,3,4,5,6,7,8,11,14) Patatas fritas (1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12) Fruta Propuesta de cena Ensalada variada Pizza casera de queso y jamón york 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.

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

*Los menús bajos en sal serán igual al menú general, pero elaborados sin sal.

*Los menús: no judías, ni guisantes ni judía blanca ni derivados, así como el menú no piña, no hojas verdes crudas, no manzana, no moluscos, no rape, el menú no kiwi, el menú no plátano, el menú no tomate y el menú no ensalada (no lechuga) comerán el mismo menú sin la presencia de los alimentos nombrados.

*Los menús que no comen 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 tendrá alimentos astringentes.

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

* El menú que sólo puede consumir de fruta plátano, sandía, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerán sólo estas variedades de frutas.

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

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

* Hay un menú al cual no se le dará leche cruda.

				DIVENDRES	1				
				Fideus a la cassola (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuïta + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) (3R: 150g de patata) Ous remenats amb cuixot dolç (3,7) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (1R: 50g de ciurons cuïts + 0,5R: 100g de verdura) Estofat d'índiot (0,5R: 100g de verdura) 😊 Estofat de pollastre Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) (1R: 30g de patata fregida) Fruita (1R)		Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14) (2,9R: 275g de canelons "pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)		Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuïtes + 1R: 200g de verdura) Truita d'espinaçs (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Paella mixta (2,3,4,9,14) (2R: 80g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura) Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba Patates al vapor amb verdures (0,5R: 25g de patata al vapor) Fruita (1R)	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs de brou (3R: 120g d'arròs integral bullit) Filet de llenguado a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)		FESTIU		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó (1R: 50g de mongetes cuïtes + 0,5R: 100g de verdura) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) (0,5R: 100g de verdura) Patates al vapor (1,4R: 70g de patata al vapor) Iogurt (7) (0,6R)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,2,3,4,6,7,9) (2,5R: 125g de pasta integral cuïta + 0,5R: 3 cullerades de salsa carbonara) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Crema de carabassó (1R: 200-250g de verdura) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2R: aproximadament 80g de pizza) Ensalada adaptada Fruita (1R)	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Cuinat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuïts + 1R: 200g de verdura) Ous remenats amb cuixot dolç (3,7) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor (1,5R: 150g de patata al vapor) Fruita (1R)		Macarrons integrals saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures (2,5R: 125g de pasta integral cuïta + 0,5R: 100g de verdura) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita (1R)		Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (3R: 120g d'arròs integral bullit) Truita d'espinaçs (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Sopa de cuinat (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuïta) Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (1,5R: 60g 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) Ensalada adaptada Fruita (1R)		Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuïtes + 0,5R: 100g de verdura) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) (0,5R: 100g de verdura) Tumbet (0,5R: 15g de patata fregida) Fruita (1R)		Lassanya de pollastre casolana (2,9R: 275g de lassanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)		Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)		😊 Ciurons amb trempó Crema de ciurons (1R: 50g de ciurons cuïts + 0,5R: 100g de verdura) Aguiat de sípia amb ceba (14) (0,5R: 100g de verdura) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) (1R: 30g 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 (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 cuït, 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

				DIVENDRES	1				
				Fideus a la cassola (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuïta + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) (3R: 150g de patata) Ous remenats amb cuixot dolç (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (1R: 50g de ciurons cuïts + 0,5R: 100g de verdura) Estofat d'índiot (0,5R: 100g de verdura) Estofat de pollastre Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) (1R: 30g de patata fregida) Fruita (1R)	Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14) (2,9R: 275g de canelons "pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	Cuiinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuïtes + 1R: 200g de verdura) Truita d'espinaçs (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Paella mixta (2,3,4,9,14) (2R: 80g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura) Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba Patates al vapor amb verdures (0,5R: 25g de patata al vapor) Fruita (1R)					
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs de brou (3R: 120g d'arròs integral bullit) Filet de llenguado a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	FESTIU			Crema de mongetes o Mongetes amb trempó (1R: 50g de mongetes cuïtes + 0,5R: 100g de verdura) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) (0,5R: 100g de verdura) Patates al vapor (1,4R: 70g de patata al vapor) Iogurt (7) (0,6R)	Espaguëtis integrals a la carbonara (1,2,3,4,6,7,9) (2,5R: 125g de pasta integral cuïta + 0,5R: 3 cullerades de salsa carbonara) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de carabassó (1R: 200-250g de verdura) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2R: aproximadament 80g de pizza) Ensalada adaptada Fruita (1R)			
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Cuiinat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuïts + 1R: 200g de verdura) Ous remenats amb cuixot dolç (3,7) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor (1,5R: 150g de patata al vapor) Fruita (1R)	Macarrons integrals saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures (2,5R: 125g de pasta integral cuïta + 0,5R: 100g de verdura) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (3R: 120g d'arròs integral bullit) Truita d'espinaçs (3) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Sopa de cuiinat (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuïta) Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)					
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga (1,5R: 60g 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) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuiinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuïtes + 0,5R: 100g de verdura) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3) (0,5R: 100g de verdura) Tumbet (0,5R: 15g de patata fregida) Fruita (1R)	Lassanya de pollastre casolana (2,9R: 275g de lassanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)	Ciurons amb trempó Crema de ciurons (1R: 50g de ciurons cuïts + 0,5R: 100g de verdura) Aguiat de sípia amb ceba (14) (0,5R: 100g de verdura) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12) (1R: 30g 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 cuït, 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

				DIVENDRES 1
				<p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Logurt (7)</p>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiot Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta (2,3,4,9,14) o Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Arròs caldós</p> <p>Filet de llenguado orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Raoles de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>logurt (7)</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó</p> <p>Crema de ciurons</p> <p>Aguiat de sípia amb ceba (14)</p> <p>Raoles de sípia i lluç (4,14)</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 són sense gluten i sense ou.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>logurt de soja (1)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiot Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa Raoles de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>logurt de soja (1)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry cogombre o Minestra de verdures</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Aguiat de sípia amb ceba (14) Raoles de sípia i lluç (4,14)</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.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>logurt de soja (1)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspaxo casolà</p> <p>Filet de caella arrebossada (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiots Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Contraçuixa d'indiots a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (1,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Pitrrera d'indiots a la planxa</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Cuixot dolç a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa Raoles de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>logurt de soja (1)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs bullit amb salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pitrrera d'indiots a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>logurt de soja (1)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Aguiat de sípia amb ceba (14) Raoles de sípia i lluç (4,14)</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 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.

DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4)	Ous remenats (3)	Ensalada adaptada	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó Estofat d'indiot Estofat de pollastre Patates fregides	Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de lleties Truita de patates (3) Ensalada adaptada	Fideus a la cassola (1,3) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Paella de verdures Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba Patates al vapor amb verdures		
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs de brou Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada	FESTIU		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó Ous bullits amb trempats (3) Truita de patates (3) Patates al vapor Ensalada adaptada	Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Crema de verdures Pitrrera d'indiot a la planxa Ensalada adaptada				
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Cuinat o Crema de ciurons Ous remenats (3) Ensalada adaptada	Crema de verdures Filet de llenguado a la planxa (4) Patates al vapor	Macarrons saltejats (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Raoles de pollastre Ensalada adaptada	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Truita de patata i carabassó (3) Ensalada adaptada	Sopa de cuinat (1,3) Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada					
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs blanc amb ou bullit Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de lleties Ous bullits trempats (3) Minestra de verdures amb patata	Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf	Ciurons amb trempó Crema de ciurons Aguiat de sípia amb ceba (14) Raoles de sípia i lluç (4,14) 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.) Fruitos permesos amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raim.

*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.



				DIVENDRES	1				
				Fideus a la cassola Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies Iogurt (7)					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de caella arrebossada (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita		Crema de ciurons o Ciurons amb trempó Estofat d'indiot 😊 Estofat de pollastre Patates fregides Fruita		Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Iogurt (7)		Cuinat o Crema de lleties Contraçuixa d'indiot a la planxa Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies Fruita		Paella de verdures Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba Patates al vapor amb verdures Fruita	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
Arròs de brou Filet de llenguado orly (1,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita		FESTIU		Crema de mongetes o Mongetes amb trempó Pitrrera d'indiot a la planxa Patates al vapor 😊 Ensalada de lletuga i tomàtiga Iogurt (7)		Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya Fruita		Crema de carabassó Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Ensalada de lletuga i tomàtiga Fruita	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
Cuinat o Crema de ciurons Cuixot dolç a la planxa Ensalada de lletuga i trempó Fruita		Crema de verdures Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita		Macarrons saltejats amb cuixot dolç i verdures Pitrrera de pollastre a la planxa 😊 Raoles de pollastre Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies Fruita		Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives Fruita		Sopa de cuinat Filet de llom arrebossat Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba Iogurt (7)	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
Arròs bullit amb salsa de tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4) Fruita		Cuinat o Crema de lleties Pitrrera d'indiot a la planxa Tumbet Fruita		Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures Iogurt (7)		Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		😊 Ciurons amb trempó Crema de ciurons 😊 Aguiat de sípia amb ceba (14) 😊 Raoles de sípia i lluç (4,14) 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 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 maicena o farina de ciuró.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indià Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitriera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Pitriera d'indià a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitriera de pollastre a la planxa</p> <p>Raols de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de verdures</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Pitriera d'indià a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó</p> <p>Crema de ciurons</p> <p>Aguiat de sípia amb ceba (14)</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.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiots Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Trita de patates o Trita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Trita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa Raoles de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Trita de patata i carabassó o Trita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Aguiat de sípia amb ceba (14) Raoles de sípia i lluç (4,14)</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.

				DIVENDRES 1
				<p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspaxo casolà</p> <p>Filet de caella arrebossada (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiot Estofat de pollastre</p> <p>😊</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Contraçuixa d'indiot a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (1,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Pitrrera d'indiot a la planxa</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>😊</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Cuixot dolç a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Filt de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa 😊 Raoles de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs bullit amb salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pitrrera d'indiot a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó 😊 Crema de ciurons</p> <p>😊 Aguiat de sípia amb ceba (14) 😊 Raoles de sípia i lluç (4,14)</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.

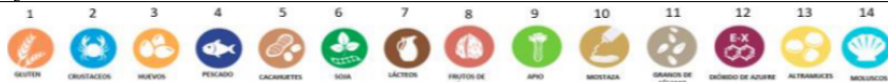
*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

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

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indià Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa Raols de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de verdures</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Truita a la francesa (3)</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.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>😊 Estofat d'índiot Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>😊 Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>😊 Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Pitrrera d'índiot a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Contraçuixa d'índiot</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>😊 Raols de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de verdures</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Pitrrera d'índiot a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiques cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>😊 Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Truita a la francesa (3)</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.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Estofat d'indiots Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre amb salsa de ceba</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Filet de llenguado orly (3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis amb bolonyesa casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats amb cuixot dolç (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons saltejats (1,3) amb cuixot dolç i verdures</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa Raols de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de verdures</p> <p>Truita de patata i carabassó o Truita d'espínacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb ou bullit i salsa de tomàtiga</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre o Minestra de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó Crema de ciurons</p> <p>Truita a la francesa (3)</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.

				DIVENDRES	1				
				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>					
DILLUNS	4	DIMARTS	5	DIMECRES	6	DIJOUS	7	DIVENDRES	8
<p>Patates al vapor amb pastanaga o Gaspatxo casolà</p> <p>Ous remenats (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>		<p>Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de lleties</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella de verdures</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	11	DIMARTS	12	DIMECRES	13	DIJOUS	14	DIVENDRES	15
<p>Arròs de brou</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>FESTIU</p>		<p>Crema de mongetes o Mongetes amb trempó</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3) 😊 Truita de patates (3)</p> <p>Patates al vapor 😊 Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Espaguetis integrals saltejats amb verdures (1,3)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i pinya</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carabassó</p> <p>Pizza margarita (1,7)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS	18	DIMARTS	19	DIMECRES	20	DIJOUS	21	DIVENDRES	22
<p>Crema de ciurons</p> <p>Ous remenats (3)</p> <p>Ensalada de lletuga i trempó</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de verdures amb crostons al forn (1,5,6,7,8,11)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>		<p>Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3)</p> <p>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs de brou de verdures</p> <p>Truita de patata i carabassó (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i olives</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de brou de verdures (1,3)</p> <p>Bròquil arrebossat (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>	
DILLUNS	25	DIMARTS	26	DIMECRES	27	DIJOUS	28	DIVENDRES	29
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de lleties</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>		<p>Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Estofat de patates amb pèsols</p> <p>Iogurt (7)</p>		<p>Crema de verdures</p> <p>Mescla de verdures amb quinoa</p> <p>Fruita</p>		<p>😊 Ciurons amb trempó 😊 Crema de ciurons</p> <p>Truita a la francesa (3)</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.

RUEDA DE MERIENDAS EN LA ESCUELA 2021 (2 SEMANAS)

		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)
	DIJOUS	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).
	DIJOUS	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 l'1 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 ROSELLONS (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 BEGUDES VEGETALS (d'arròs, ametla, 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 EMBOTTIT 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				