


DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3			
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)		Cuinat de mongetes (7)		Crema de porros amb crostons al forn (1,5,6,7,8,11)			
Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)		Contracuixa de pollastre a la planxa		Filet de llenguado a la mallorquina (4,8)			
Ensalada de lletuga, blat de les índies i tonyina (4)		Ensalada de lletuga, tomàtiga i cogombre		Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)			
Fruita		Fruita		logurt (7)			
Proposta de sopar Hamburguesa de vedella casolana amb quinoa saltejada amb verdures		Proposta de sopar Sardines a la planxa amb patates amb ceba i pebre verd o vermell		Proposta de sopar Pa amb oli amb tomàtiga i truita a la francesa			
Fruita		Fruita		Fruita			
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8			
FESTIU		FESTIU		FESTIU			
						Arròs blanc (2,3,4,9,14) amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	
						Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies	
Croquetes de pollastre i tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Truita francesa de formatge (3,7)		Patates al vapor			
Fruita		Fruita		Fruita i polvoró** (opcional)			
Proposta de sopar Carabassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga		Proposta de sopar Sopa de pasta		Proposta de sopar Musclos al vapor amb ensalada			
Fruita		Fruita		Fruita			
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15			
Crema de mongetes		Paella de marisc i verdures (2,3,4,9,14)		Sopa de cuinat (1,2,3,4,9,14)			
Filet de lluç arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Rodó d'indiots al forn		Truita de patates i carabassó (3)			
Ensalada de lletuga, cogombre i olives		Saltejat de verdures		Ensalada de lletuga, blat de les índies i pastanaga			
Fruita		Fruita		Fruita i polvoró** (opcional)			
Proposta de sopar Bullit d'ou (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)		Proposta de sopar Orada a la planxa amb pèsols saltejats amb ceba i pebre bord		Proposta de sopar Crema de verdures			
Fruita		Fruita		Fruita			
Proposta de sopar Hamburguesa de lluç, bròquil i pastanaga amb arròs bullit saltejat amb espècies		Proposta de sopar Espaguetis saltejats amb gambes i tomàtiga confitades amb espècies i alls		Fruita			
Fruita		Fruita		Fruita			
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22			
Cuinat (7) o Ensalada de ciurons		Sopa de Nadal (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)		Crema de verdures			
Estofat d'indiots		Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Pilotes casolanes mixtes amb verdures (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14)			
Pastanaga baby		Ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga cherry		Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14)			
Fruita		Fruita		Fruita i polvoró** (opcional)			
Proposta de sopar Sipia amb salsa de tomàtiga i ceba (estil pica-pica) amb arròs blanc		Proposta de sopar Hamburguesa de soja texturitzada acompanyada d'ensalada de tempó Pa d'hamburguesa		Proposta de sopar Truita de patata i ceba			
Fruita		Fruita		Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives			
Fruita		Fruita		Fruita			
DILLUNS 13							
DIMARTS 14							
DIMECRES 15							
DIJOUS 16							
DIVENDRES 17							
VACANCES DE NADAL							
DILLUNS 20							
DIMARTS 21							
DIMECRES 22							
DIJOUS 23							
DIVENDRES 24							
VACANCES DE NADAL							
<p>Informació complementària:</p> <p>Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14</p> 							
<p>En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).</p> <p>Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.</p> <p>*Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.</p> <p>*Els menús baixos en sal seran iguals al menú general, però elaborats sense sal.</p> <p>*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.</p> <p>*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiots, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.</p> <p>*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb coccions de bullit, forn i planxa.</p> <p>* 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.</p> <p>* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb coccions de bullit, forn i planxa.</p> <p>* El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).</p> <p>* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.</p> <p>** Es disposa d'informació sobre al·lèrgens dels productes nadalencs</p>							



LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		<p>Arroz blanco (2,3,4,9,14) con salsa de tomate y huevo cocido (3)</p> <p>Croquetas de pollo y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria</p> <p>Fruta</p>		<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Tortilla francesa de queso (3,7)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta y polvorón** (opcional)</p> <p>Propuesta de cena Sopa de pasta Mejillones al vapor con ensalada</p> <p>Fruta</p>	
						<p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Hamburguesa de ternera casera quinoa salteada con verduras</p> <p>Fruta</p>		<p>Potaje de alubias (7)</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Sardinas a la plancha con patatas y cebolla y pimiento rojo o verde</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Crema de alubias</p> <p>Filete de merluza empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)</p> <p>Fruta</p>		<p>Paella de marisco y verduras (2,3,4,9,14)</p> <p>Redondo de pavo al horno</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Dorada a la plancha con guisantes salteados con cebolla y pimentón dulce</p> <p>Fruta</p>		<p>Sopa de cocido (1,2,3,4,9,14)</p> <p>Tortilla de patatas y calabacín (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta y polvorón** (opcional)</p> <p>Propuesta de cena Crema de verduras Brochetas de pollo</p> <p>Fruta</p>		<p>Potaje de lentejas (7)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Hamburguesa de merluza, brócoli y zanahoria con arroz salteado con especias</p> <p>Fruta</p>		<p>Ensalada de lechuga con huevo cocido (3) y atún (4)</p> <p>Pizza de jamón york y queso (1,7)</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Espaguetis salteados con gambas y tomates confitados con especias y ajos</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23		VIERNES 24	
<p>Potaje (7) o ensalada de garbanzos</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Sepia con salsa de tomate y cebolla (estilo pica-pica) con arroz blanco</p> <p>Fruta</p>		<p>Sopa de Navidad (1,2,3,4,6,7,8,9,11,14)</p> <p>Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate cherry</p> <p>Fruta</p> <p>Propuesta de cena Hamburguesa de soja texturizada acompañada de ensalada de tempó Pan de hamburguesa</p> <p>Fruta</p>		<p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14)</p> <p>Arroz pilaf (2,3,4,7,9,14)</p> <p>Fruta y polvorón** (opcional)</p> <p>Propuesta de cena Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga i aceitunas</p> <p>Fruta</p>		<h1>VACACIONES DE NAVIDAD</h1>			
<h1>VACACIONES DE NAVIDAD</h1>									

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados 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 que el menú general, pero elaborados sin sal.

*Los menús: no alubias, ni guisantes ni judías blancas ni derivados, así como el menú no piña, no lechuga cruda, no manzana, no mejillones, no rape, el menú no kiwi y el menú no plátano, comerán el mismo menú sin la presencia de los alimentos nombrados.

*Los menús de los que no comen cerdo serán igual 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 solo puede consumir de fruta plátano, sandía, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerán solo éstas variedades de fruta.

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

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

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

** Se dispone de información sobre alérgenos de los productos navideños



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa) Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuiinat mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura) Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de porros (1,5R: 250-300g de verdura) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,9R: 57g de patata fregida) logurt (7) (0,6R)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (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)	Ensalada de lleties (0,5R: 25g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (2R: 50g de patata al vapor) Fruita (1R)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) Filet de lluç arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Paella de marisc i verdures (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura) Rodó d'indioli al forn Saltejat de verdures Fruita (1R)	Sopa de cuiinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita) Truita de patata i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuiinat de lleties (1'5R: 75g de lleties cuites + 0'5R: 100g de verdura) Pitrera de pollastre a la planxa Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida) Fruita (1R)	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) (0,5R: 100g de verdura) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza) Fruita (1R)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuiinat (7) o Ensalada de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5: 100g de verdura) Estofat d'indioli (0,5R: 100g de verdura) Pastanaga baby Fruita (1R)	Sopa de Nadal (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuita) Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)		

VACANCES DE NADAL

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 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

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Filet de caella a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de porros (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Filet de llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,9R: 57g de patata fregida)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (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>Ensalada de lleties (0,5R: 25g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita francesa de formatge (3,7)</p> <p>Patates al vapor (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (2R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Crema de mongetes (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Paella de marisc i verdures (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Rodó d'indiot al forn</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patata i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (2R: 50g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
<p>Cuinat (7) o Ensalada de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5: 100g de verdura)</p> <p>Estofat d'indiot (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pastanaga baby</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de Nadal (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuita)</p> <p>Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>		

VACANCES DE NADAL

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



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de marisc i verdures (2,3,4,9,14) Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt de soja (1)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita a la francesa Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Pizza de cuixot dolç Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt de soja (1)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb tonyina (4) Pizza de cuixot dolç Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal Filet de llenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Cuinat de mongetes Contraçuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la planxa (4) Patates fregides Iogurt de soja (1)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada	Ensalada de lleties Truita a la francesa Patates al vapor
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada	Paella de verdures Rodó d'indió al forn Saltejat de verdures	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada	Cuinat de lleties Pitriera de pollastre a la planxa Patates fregides	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Filet de lluç a la planxa (4)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indió Pastanaga baby	Sopa de Nadal (1,3) Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf		
VACANCES DE NADAL				

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 arrossada, bròquil, carxofa, espinaç, 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 llombarda, col arrossada, 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 QUALSEVOL POSSIBLE COMPLIACIÓ, no se li donarà fruita a l'escola.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i cogombre Fruita	Crema de porros Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiots al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiots Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal Filet de llenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Espaguetis a la boloñesa Filete de merluza a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta	Potaje de alubias Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada adaptada Fruta	Crema de puerros Filete de lenguado a la mallorquina (4) Patatas fritas Yogur (7)
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Arroz blanco con salsa de tomate Nuggets caseros de pollo Ensalada adaptada Fruta	Ensalada de lentejas Filete de merluza a la plancha (4) Patatas al vapor Fruta y polvorón (opcional)
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Crema de alubias Filete de merluza rebozado (4) Ensalada adaptada Fruta	Paella de verduras Redondo de pavo al horno Salteado de verduras Fruta	Sopa de cocido Filete de merluza a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta y polvorón (opcional)	Potaje de lentejas Pechuga de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta	Ensalada de lechuga con atún (4) Pizza de jamón york y queso (1,7) Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	VACACIONES DE NAVIDAD	
Potaje o Ensalada de garbanzos Estofado de pavo Zanahoria baby Fruta	Sopa de Navidad Filete de lenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruta	Crema de verduras Albóndigas caseras de pollo con verduras Arroz pilaf Fruta y polvorón (opcional)		

VACACIONES DE NAVIDAD

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGICOS 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 serán de elaboración casera.

*Las pastas serán sin gluten y sin huevo.

*Las frituras serán sin gluten y sin huevo, a excepción del orly que sí lleva gluten. Para los rebozados se utilizará maicena o harina de garbanzo.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contraeix de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita i polvoró (opcional)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita i polvoró (opcional)	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita i polvoró (opcional)		

VACANCES DE NADAL

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Filet de llenguado a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		

VACANCES DE NADAL

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.

MENÚ 5.1 NO FRUITS SECS NI OU DESEMBRE 2021

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Pitrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal Filet de llenguado a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		

VACANCES DE NADAL

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguets integrals a la bolonyesa (1,3) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Filet de llenguado a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		

VACANCES DE NADAL

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Filet de llenguado a la mallorquina (4) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) i tonyina (4) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Filet de llenguado a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		

VACANCES DE NADAL

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Ous bullits trempats (3) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU		FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Rodó d'indiot al forn Saltejat de verdures Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Pitrrera de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Estofat d'indiot Pastanaga baby Fruita	Sopa de Nadal (1,3) Truita de patata (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf Fruita		

VACANCES DE NADAL

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.

MENÚ 6 OVO-LACTI-VEGETARIÀ DESEMBRE 2021

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Macarrons amb salsa de tomàtiga i carabassó (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes sense carn Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de porros amb crostons al forn (3) Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Patates fregides Iogurt (7)
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de lleties Truita francesa de formatge (3,7) Patates al vapor Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Saltejat de verdures Fruita	Sopa de brou de verdures (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties sense carn Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Pizza margarita (1,7) Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	VACANCES DE NADAL	
Cuinat o Ensalada de ciurons Mescla de verdures amb quinoa Fruita	Sopa de Nadal amb brou de verdures (1,3) Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Estofat de patates amb pèsols Fruita		
<h1>VACANCES DE NADAL</h1>				

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 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				