

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	Sopa de lletres (1,2,3,4,9,14)	Crema de verdures o Sopes mallorquines (1)	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)	Cuinat (7) o Crema de mongetes
	Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)	Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Paella mixta (2,3,4,9,14)	Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)
	Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)	Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies		Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba
	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7)
	<b>Proposta de sopar</b> Carabassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de tomàtiga i pastanaga	<b>Proposta de sopar</b> Ous a la planxa amb pisto i patates fregides	<b>Proposta de sopar</b> Salmó al forn acompanyat de moniato i carabassos rostits	<b>Proposta de sopar</b> Ensalada variada Pizza de pollastre esmicolat i formatge
	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat (7) o Crema de lleties	Arròs de brou amb verdures (1,2,3,4,9,14)	Sopa de cuinat (1,2,3,4,9,14)	Ensalada de ciurons	Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)
Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Ous bullits trempats (3)	Estofat de vedella Raules casolanes de vedella (1,3,5,6,7,8,11)	Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14)	Filet de caella orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies	Saltejat de verdures		Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya
Fruita	Fruita	Iogurt (7)	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Fajitas de pollastre amb ceba, pebre vermell, verd i groc	<b>Proposta de sopar</b> Orada a la planxa amb pèsols saltejats amb ceba i pebre bord	<b>Proposta de sopar</b> Truita de carabassó i patata amb ensalada de tomàtiga cherry i formatge feta	<b>Proposta de sopar</b> Sipia a la planxa amb bròquil i patata bullits	<b>Proposta de sopar</b> Indiot al curry amb xampinyons acompanyat d'arròs integral
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	Cuinat (7) o Crema de ciurons	Paella mixta (2,3,4,9,14) o Paella de verdures	Cuinat (7) o Crema de lleties	Sopa de fideus (1,2,3,4,9,14)
Pilotes casolanes amb verdures (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14)	Filet de llenguado al forn (4)	Croquetes de bacallà i tires de calamarsos (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Contraeix de pollastre al forn Raules casolanes de pollastre (1,3,5,6,7,8,11)	Truita de verdures (3)
Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14)	Saltejat de verdures	Ensalada de lletuga, ou (3) i olives	Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Patates al vapor	Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7)
<b>Proposta de sopar</b> Sopa minestrone Luç i tomàtiga al forn	<b>Proposta de sopar</b> Truita de patata i ceba amb ensalada de lletuga, cogombre i pastanaga	<b>Proposta de sopar</b> Hamburguesa de vedella casolana amb patata i colfiori gratinats	<b>Proposta de sopar</b> Orada al papillot amb verdures acompanyat d'arròs integral	<b>Proposta de sopar</b> Espinaacs a la crema Pa amb oli de llavors
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs de brou (1,3,4,9,14)	Sopa de cuinat (1,2,3,4,9,14)	Crema de pastanaga o Sopes mallorquines (1)	Lasanya casolana de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14)	Crema de ciurons amb crostons al forn (1,6,7,8,11)
Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Rodó d'indiot al forn Raules d'indiot casolanes (1,3,5,6,7,8,11)	Truita de patata i carbassó (3)	Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Frit de llonganissa
Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba	Patates al vapor amb verdures	Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre	Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Fruita	Fruita	Iogurt (7)	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Purè de verdures Pitriera de pollastre a la planxa	<b>Proposta de sopar</b> Hamburguesa de soja texturitzada amb ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba Pa d'hamburguesa	<b>Proposta de sopar</b> Bacallà al forn amb salsa de tomàtiga i patata	<b>Proposta de sopar</b> Musclos al vapor amb saltejat de verdures i arròs integral	<b>Proposta de sopar</b> Arròs tres delícies (amb pèsols, pastanaga i blat de les índies) Truita a la francesa
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Cuinat (7) o Crema de lleties	Arròs brut (2,3,4,9,14)			
Truita de patata (3)	Filet de pollastre arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)			
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)			
Fruita	Fruita			
<b>Proposta de sopar</b> Hamburguesa de salmó Minestra de verdures amb cuscús	<b>Proposta de sopar</b> Creps farcides d'espinaacs, tomàtiga i pinyons			
Fruita	Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

\*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, 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 coccions 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 coccions 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.



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	Sopa de letras (1,2,3,4,9,14)  Hamburguesa mixta a la plancha (7,12)  Ensalada de lechuga y tomate Pan de hamburguesa (1,3,6,7,8,11)  Fruta	Crema de verduras o Sopas mallorquinas (1)  Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Fruta	Ensalada de lechuga con pollo y huevo cocido (3)  Paella mixta (2,3,4,9,14)  Fruta	Potaje (7) o Crema de alubias  Tortilla de patatas o Tortilla de espinacas (3)  Ensalada de lechuga, tomate y cebolla  Yogur (7)
	<b>Propuesta de cena</b> Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de tomate y zanahoria Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Huevos a la plancha con pisto y patatas fritas Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Salmón al horno acompañado de boniato y calabaza asados Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Ensalada variada Pizza de pollo idsmigado y queso Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Potaje (7) o Crema de lentejas  Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta	Arroz caldoso con verduras (1,2,3,4,9,14)  Huevos cocidos aliñados (3)  Ensalada de lechuga, pimiento verde y maíz  Fruta	Sopa de cocido (1,2,3,4,9,14)  Estofado de ternera Raolas caseras de ternera (1,3,5,6,7,8,11)  Salteado de verduras  Yogur (7)	Ensalada de garbanzos  Canelones de pollo y cerdo (1,2,3,4,6,7,9,14)  Fruta	Patatas al vapor con atún y verduras (4)  Filete de caella orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, maíz y piña  Fruta
<b>Propuesta de cena</b> Fajitas de pollo con cebolla, pimiento rojo, verde y amarillo Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Dorada a la plancha con guisantes salteados con cebolla y pimentón dulce Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Tortilla de calabacín y patata con ensalada de tomates cherry y queso feta Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Sepia a la plancha con brócoli y patata hervidos Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Pavo al curry con champiñones acompañado de arroz integral Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de puerros con crostones al horno (1,6,7,8,11)  Albóndigas caseras con verduras (1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14)  Arroz pilaf (2,3,4,7,9,14)  Fruta	Potaje (7) o Crema de garbanzos  Filete de lenguado al horno (4)  Salteado de verduras  Fruta	Paella mixta (2,3,4,9,14) o Paella de verduras  Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, huevo (3) y aceitunas  Fruta	Potaje (7) o Crema de lentejas  Contramuslo de pollo al horno Raolas caseras de pollo (1,3,5,6,7,8,11)  Lechuga y patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Patatas al vapor  Fruta	Sopa de fideos (1,2,3,4,9,14)  Tortilla de verduras (3)  Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Yogur (7)
<b>Propuesta de cena</b> Sopa minestrone Merluza y tomate al horno Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Hamburguesa de ternera casera con patata y coliflor gratinadas Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Dorada al papillot con verduras acompañada de arroz integral Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Espinacas a la crema Pa amb oli de semillas Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz caldoso (1,3,4,9,14)  Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla  Fruta	Sopa de cocido (1,2,3,4,9,14)  Redondo de pavo al horno Raolas de pavo caseras (1,3,5,6,7,8,11)  Patatas al vapor con verduras  Fruta	Crema de zanahoria o Sopas mallorquinas (1)  Tortilla de patata y calabacín (3)  Ensalada de lechuga, maíz y pepino  Yogur (7)	Lasaña casera 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 atún (4)  Fruta	Crema de garbanzos con crostones al horno (1,6,7,8,11)  Frito de lomo  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruta
<b>Propuesta de cena</b> Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Hamburguesa de soja texturizada con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan de hamburguesa Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Bacalao al horno con salsa de tomate y patata Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Mejillones al vapor con salteado de verduras y quinoa Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Arroz tres delicias (con guisantes, zanahoria y maíz) Tortilla francesa Fruta
LUNES 29	MARTES 30			
Potaje (7) o Crema de lentejas  Tortilla de patata (3)  Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  Fruta	Arroz brut (2,3,4,9,14)  Filete de pollo empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, tomate cherry y huevo (3)  Fruta			
<b>Propuesta de cena</b> Hamburguesa de salmón Menestra de verduras con cuscús Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Crepes rellenos de salteado de espinacas, tomate y piñones Fruta			

**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.



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres (1,3) (3R: 150g de pasta cuita)</b>	Crema de verdures (1R: 200-250g de verdura + 2R: 100g de patata bullida )	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)	Cuinat o Crema de mongetes (1,4R: 70g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)
	Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)	<b>Filet de llenguado a la planxa (4)</b>	Paella mixta (2,3,4,9,14) (2*5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)	<b>Truita de patata (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>
	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Fruita (1R)</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
	Fruita (1R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 1R: 200g de verdura)	Arròs de brou amb verdures (3R: 120g d'arròs integral bullit)	<b>Sopa de cuinat (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuita)</b>	Ensalada de ciurons (0,5R: 25g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)	Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) (3R: 150g de patata)
Filet de lluç a la planxa (4)	Ous bullits trempats (3)	Estofat de vedella (0,5R: 100g de verdura)	Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14) (2,9R: 140g de canelons "pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)	<b>Filet de caella a la planxa</b>
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Saltejat de verdures	<b>Fruita (1R)</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros (1,5R: 250-300g de verdura)	<b>Cuinat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 1R: 200g de verdura)</b>	Paella mixta (2,3,4,9,14) (1,5R: 60g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)	<b>Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</b>	<b>Sopa de fideus (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuita)</b>
<b>Pilotes casolanes de pollastre</b>	Filet de llenguado al forn (4)	Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)	Contraçuixa de pollastre al forn	Truita de verdures (3) (0,5R: 100g de verdura)
Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)	Saltejat de verdures	<b>Ensalada adaptada</b>	Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs de brou (3R: 120g d'arròs integral bullit)	<b>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</b>	Crema de pastanaga (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida )	<b>Lasanya de pollastre casolana (2,5R: 240g de lasanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)</b>	Crema de ciurons (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)
<b>Filet de llenguado a la planxa</b>	Rodó d'indiot al forn	<b>Truita de patata i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>	Filet de lluç a la planxa (4)	Frit de llom
<b>Ensalada adaptada</b>	Patates al vapor amb verdures (1R: 50g de patata al vapor)	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</b>	<b>Arròs brut (2,5R: 80g d'arròs integral bullit)</b>			
<b>Truita de patata (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>	Filet de pollastre arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)			
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>			
Fruita (1R)	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 cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

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

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

1R d'hidrats	2R d'hidrats
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
100g kiwi	200g kiwi
50g plàtan	100g plàtan



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	Sopa de lletres (1,3) (3R: 150g de pasta cuita)  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Crema de verdures (1R: 200-250g de verdura + 2R: 100g de patata bullida )  <b>Filet de llenguado a la planxa (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  Paella mixta (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)  <b>Fruita (1R)</b>	Cuinat o Crema de mongetes (1,4R: 70g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)  <b>Truita de patata (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7) (0,6R)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 1R: 200g de verdura)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Arròs de brou amb verdures (3R: 120g d'arròs integral bullit)  Ous bullits trempats (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Sopa de cuinat (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuita)  Estofat de vedella (0,5R: 100g de verdura)  Saltejat de verdures  Iogurt (7) (0,6R)	Ensalada de ciurons (0,5R: 25g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)  Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14) (2,9R: 140g de canelons "pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)  <b>Fruita (1R)</b>	Patates al vapor amb pastanaga i tonyina (4) (3R: 150g de patata)  <b>Filet de caella a la planxa</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros (1,5R: 250-300g de verdura)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)  Fruita (1R)	Cuinat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 1R: 200g de verdura)  Filet de llenguado al forn (4)  Saltejat de verdures  Fruita (1R)	Paella mixta (2,3,4,9,14) (1,5R: 60g d'arròs 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)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)  Contractuixa de pollastre al forn  Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)  Fruita (1R)	Sopa de fideus (1,3) (2,9R: 145g de pasta cuita)  Truita de verdures (3) (0,5R: 100g de verdura)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7) (0,6R)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs de brou (3R: 120g d'arròs integral bullit)  <b>Filet de llenguado a la planxa</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)  Rodó d'indioli al forn  Patates al vapor amb verdures (1R: 50g de patata al vapor)  Fruita (1R)	Crema de pastanaga (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida )  <b>Truita de patata i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7) (0,6R)	Lasanya de pollastre casolana (2,5R: 240g de lasanya "làmines de pasta + beixamel" + 0,5R: 100g de verdura)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Crema de ciurons (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)  Frit de llom  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)  Fruita (1R)
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)  <b>Truita de patata (3) (1R: 30g de patata fregida)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)	Arròs brut (2,5R: 80g d'arròs integral bullit)  Filet de pollastre arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita (1R)			

**Informació complementària:**

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure i 40g de pa sempre integral (2R)

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

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

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

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

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

1R d'hidrats	2R d'hidrats
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
100g kiwi	200g kiwi
50g plàtan	100g plàtan

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de pasta</b>  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga  Fruita	Crema de verdures  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  Paella mixta (2,3,4,9,14)  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs de brou amb verdures</b>  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>  Estofat de vedella 😊 <b>Raoles casolanes de vedella</b>  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)  <b>Filet de caella orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>  <b>Arròs pilaf</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de ciurons  Filet de llenguado al forn (4)  Saltejat de verdures  Fruita	Paella mixta (2,3,4,9,14) o Paella de verdures  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  😊 Contracuíxa de pollastre al forn <b>Raoles casolanes de pollastre</b>  😊 Lletuga i <b>patates fregides</b> Patates al vapor  Fruita	<b>Sopa de pasta</b>  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou</b>  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>  😊 Rodó d'indiot al forn <b>Raoles d'indiot casolanes</b>  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carabassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)  Fruita	Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b>  Frit de llom  <b>Patates fregides</b>  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs brut</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  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 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.

MENÚ 2 NI LACTOSA NI PLV NOVEMBRE 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<p><b>Sopa de lletres (1,3)</b></p> <p><b>Hamburguesa casolana de pollastre</b></p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)</p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs de brou amb verdures</b></p> <p>Ous bullits trempats (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>Estofat de vedella 😊 <b>Raoles casolanes de vedella</b></p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)</p> <p><b>Filet de caella orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs pilaf</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de ciurons</p> <p>Filet de llenguado al forn (4)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, ou (3) i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn <b>Raoles casolanes de pollastre</b></p> <p>😊 Lletuga i <b>patates fregides</b> Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de fideus (1,3)</b></p> <p>Truita de verdures (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p><b>Arròs de brou</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>😊 Rodó d'indiot al forn <b>Raoles d'indiot casolanes</b></p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patata i carabassó (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>	<p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Frit de llom</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patata (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs brut</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)</p> <p>Fruita</p>			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<p><b>Sopa de lletres</b></p> <p><b>Hamburguesa casolana de pollastre</b></p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Filet de llenguado orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensalada de lletuga amb pollastre</b></p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes</p> <p><b>Pitrera de pollastre amb salsa de ceba</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs de brou amb verdures</b></p> <p><b>Pitrera d'indiota a la planxa</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Estofat de vedella 😊 <b>Raules casolanes de vedella</b></p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)</p> <p><b>Filet de caella orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de porros</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs pilaf</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de ciurons</p> <p>Filet de llenguado al forn (4)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada de lletuga i olives</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>😊 <b>Contraeix de pollastre al forn</b> 😊 <b>Raules casolanes de pollastre</b></p> <p>😊 <b>Lletuga i patates fregides</b> 😊 Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de fideus</b></p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p><b>Arròs de brou</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>😊 Rodó d'indiota al forn 😊 <b>Raules casolanes</b></p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p><b>Contraeix de pollastre a la planxa</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre</p> <p>Iogurt de soja (1)</p>	<p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons</p> <p>Frit de llom</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs brut</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga cherry</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.**

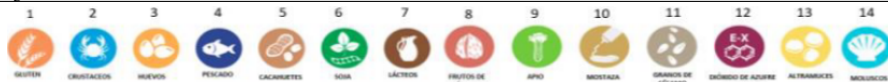
**\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	Sopa de lletres (1,3) Hamburguesa casolana de pollastre Ensalada adaptada	Crema de verdures Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3) Paella de verdures	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes Truita de patates Ensalada adaptada Iogurt de soja (1)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat o Crema de lleties Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	Arròs de brou amb verdures Ous bullits trempats (3) Ensalada adaptada	Sopa de cuinat (1,3) Estofat de vedella ☺ <b>Raòles casolanes de vedella</b> Saltejat de verdures Iogurt de soja (1)	Ensalada de ciurons Lasanya casolana de pollastre	Patates al vapor amb tonyina i verdures (4) <b>Filet de caella orly (3,4)</b> Ensalada adaptada
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de verdures amb crostons al forn (3) Pilotes casolanes de pollastre amb verdures Arròs pilaf	Cuinat o Crema de ciurons Filet de llenguado al forn (4) Saltejat de verdures	Paella de verdures Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada de lletuga, ou (3) i olives	Cuinat o Crema de lleties ☺ <b>Contraçuaix de pollastre al forn</b> <b>Raòles casolanes de pollastre</b> Lletuga i patates fregides ☺ Patates al vapor	Sopa de fideus (1,3) Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs de brou Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada	Sopa de cuinat (1,3) ☺ Rodó d'indiot al forn <b>Raòles d'indiot casolanes</b> Patates al vapor amb verdures	Crema de verdures Truita de patata i carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1)	Lasanya casolana de pollastre Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada amb tonyina (4)	Crema de ciurons amb crostons al forn (3) Frit de llom Patates fregides
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Cuinat o Crema de lleties Truita de patata (3) Ensalada adaptada	Arròs brut Filet de pollastre arrebossat Ensalada adaptada amb ou (3)			

**Informació complementària:**

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



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

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

\*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

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

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

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

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



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<p><b>Sopa de lletres</b></p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Filet de llenguado orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensalada de lletuga amb pollastre</b></p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes</p> <p><b>Pitrera de pollastre amb salsa de ceba</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs de brou amb verdures</b></p> <p><b>Pitrera d'indiota a la planxa</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Estofat de vedella 😊 <b>Raules casolanes de vedella</b></p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)</p> <p><b>Filet de caella orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de porros</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs pilaf</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de ciurons</p> <p>Filet de llenguado al forn (4)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada de lletuga i olives</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>😊 <b>Contraeixua de pollastre al forn</b> 😊 <b>Raules casolanes de pollastre</b></p> <p>😊 <b>Lletuga i patates fregides</b> 😊 Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de fideus</b></p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p><b>Arròs de brou</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (1,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>😊 Rodó d'indiota al forn 😊 <b>Raules d'indiota casolanes</b></p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p><b>Contraeixua de pollastre a la planxa</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons</p> <p>Frit de llom</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs brut</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada de lletuga i tomàtiga cherry</b></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.

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>FESTIVO</b>	Sopa de letras	Crema de verduras	Ensalada de lechuga con pollo	Potaje o Crema de alubias
	Hamburguesa mixta a la plancha (7,12)	Filete de lenguado orly (1,4)	Paella de verduras	Pechuga de pollo con salsa de cebolla
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Fruta	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Potaje o Crema de lentejas	Arroz caldoso con verduras	Sopa de cocido	Ensalada de garbanzos	Patatas al vapor con atún y verduras (4)
Filete de merluza a la plancha (4)	Pechuga de pavo a la plancha	Estofado de ternera Raolas caseras de ternera	Lasaña casera de pollo	Filete de caella orly (1,4)
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga, pimiento verde y maíz	Salteado de verduras	Fruta	Ensalada de lechuga, maíz y piña
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de puerros	Potaje o Crema de garbanzos	Paella de verduras	Potaje o Crema de lentejas	Sopa de fideos
Albóndigas caseras de pollo con verduras	Filete de lenguado al horno (4)	Filete de merluza empanado (4)	Contramuslo de pollo al horno Raolas caseras de pollo	Filete de merluza a la plancha (4)
Arroz pilaf	Salteado de verduras	Ensalada de lechuga y aceitunas	Lechuga y patatas fritas Patatas al vapor	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz caldoso	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	Lasanya casera de pollo	Crema de garbanzos
Filete de lenguado orly (1,4)	Redondo de pavo al horno Raolas de pavo caseras	Contramuslo de pollo a la plancha	Filete de merluza a la plancha (4)	Frito de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla	Patatas al vapor con verduras	Ensalada de lechuga, maíz y pepino	Ensalada de lechuga, tomate y atún (4)	Patatas fritas
LUNES 29	MARTES 30			
Potaje o Crema de lentejas	Arroz brut			
Filete de merluza a la plancha (4)	Filete de pollo empanado			
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate cherry			
LUNES 5	MARTES 6			
Potaje o Crema de lentejas	Arroz brut			
Filete de merluza a la plancha (4)	Filete de pollo empanado			
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga y tomate cherry			

**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 verduras, 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.



DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres (1,3)</b>  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)  Fruita	Crema de verdures  <b>Nuggets casolans de pollastre</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  <b>Paella de verdures</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de mongetes</b>  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat o Crema de lleties  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Estofat de vedella <b>Raoles casolanes de vedella</b>  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>  <b>Arròs pilaf</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de ciurons</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  Saltejat de verdures  Fruita	<b>Paella de verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  <b>Contraeixua de pollastre al forn</b> <b>Raoles casolanes de pollastre</b>  <b>Lletuga i patates fregides</b> Patates al vapor  Fruita	<b>Sopa de fideus (1,3)</b>  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Rodó d'indiots al forn <b>Raoles d'indiots casolanes</b>  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carabassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Lasanya casolana de pollastre</b>  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  <b>Ensalada de lletuga i tomàtiga</b>  Fruita	Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b>  Frit de llom  <b>Patates fregides</b>  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs brut</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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



**MENÚ 4.1 NO PEIX NI MARISC NOVEMBRE 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres (1,3)</b>  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)  Fruita	Crema de verdures  <b>Nuggets casolans de pollastre</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  <b>Paella de verdures</b>    Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Estofat de vedella <b>Raols casolans de vedella</b>  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Lasanya casolana de pollastre</b>    Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>  <b>Arròs pilaf</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de ciurons  <b>Truita a la francesa</b>  Saltejat de verdures  Fruita	<b>Paella de verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Contraeixua de pollastre al forn</b> <b>Raols casolans de pollastre</b>  Lletuga i <b>patates fregides</b> Patates al vapor  Fruita	<b>Sopa de fideus (1,3)</b>  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Rodó d'indiots al forn <b>Raols d'indiots casolans</b>  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carbassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Lasanya casolana de pollastre</b>  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  <b>Ensalada de lletuga i tomàtiga</b>  Fruita	Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b>  Frit de llom  <b>Patates fregides</b>  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs brut</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<p><b>Sopa de lletres (1,3)</b></p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)</p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs amb brou de verdures</b></p> <p>Ous bullits trempats (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>Estofat de vedella 😊 <b>Raoles casolanes de vedella</b></p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)</p> <p><b>Filet de caella orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs pilaf</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de ciurons</p> <p>Filet de llenguado al forn (4)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, ou (3) i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>😊 <b>Contraçuixa de pollastre al forn</b> 😊 <b>Raoles casolanes de pollastre</b></p> <p>😊 <b>Lletuga i patates fregides</b> 😊 Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de fideus (1,3)</b></p> <p>Truita de verdures (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p><b>Arròs de brou</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>😊 <b>Rodó d'indiot al forn</b> 😊 <b>Raoles d'indiot casolanes</b></p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patata i carabassó (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Frit de llom</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patata (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs brut</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)</p> <p>Fruita</p>			

**Informació complementària:**

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



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

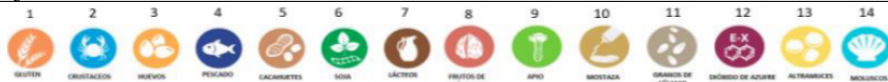
Els brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres</b>  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga  Fruita	Crema de verdures  <b>Filet de llenguado orly (1,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	<b>Ensalada de lletuga amb pollastre</b>  <b>Paella de verdures</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de mongetes</b>  <b>Pitrera de pollastre amb salsa de ceba</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  <b>Pitrera d'indiota a la planxa</b>  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>  Estofat de vedella  <b>Raoles casolanes de vedella</b>  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)  <b>Filet de caella orly (1,4)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros  <b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>  <b>Arròs pilaf</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de ciurons</b>  Filet de llenguado al forn (4)  Saltejat de verdures  Fruita	<b>Paella de verdures</b>  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  <b>Ensalada de lletuga i olives</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de lleties</b>   <b>Contraçuixa de pollastre al forn</b> <b>Raoles casolanes de pollastre</b>  <b>Lletuga i patates fregides</b>  Patates al vapor  Fruita	<b>Sopa de fideus</b>  <b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou</b>  <b>Filet de llenguado orly (1,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>   Rodó d'indiota al forn <b>Raoles d'indiota casolanes</b>  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  <b>Contraçuixa de pollastre a la planxa</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)  Fruita	Crema de ciurons  Frit de llom  <b>Patates fregides</b>  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  <b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs brut</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat</b>  <b>Ensalada de lletuga i tomàtiga cherry</b>  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

MENÚ 5.2 NO FRUITS SECS NI MARISC NOVEMBRE 2021

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<p><b>Sopa de lletres (1,3)</b></p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)</p> <p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes</p> <p>Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs amb brou de verdures</b></p> <p>Ous bullits trempats (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>Estofat de vedella 😊 <b>Raòles casolanes de vedella</b></p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)</p> <p><b>Filet de caella orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs pilaf</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de ciurons</p> <p>Filet de llenguado al forn (4)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, ou (3) i olives</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>😊 Contracuíxa de pollastre al forn 😊 <b>Raòles casolanes de pollastre</b></p> <p>😊 <b>Lletuga i patates fregides</b> 😊 Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de fideus (1,3)</b></p> <p>Truita de verdures (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p><b>Arròs de brou</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p>Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat (1,3)</b></p> <p>😊 Rodó d'indiot al forn 😊 <b>Raòles d'indiot casolanes</b></p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga</p> <p>Truita de patata i carbassó (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p><b>Lasanya casolana de pollastre</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Frit de llom</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patata (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs brut</b></p> <p><b>Filet de pollastre arrebossat</b></p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)</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.



**MENÚ 5.2.1 NO FRUITS SECS NI MARISC NI CEFALÒPODES NOVEMBRE 2021**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres (1,3)</b>  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga  Fruita	Crema de verdures  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  <b>Paella de verdures</b>   Fruita	<b>Cuinat o Crema de mongetes</b>  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Estofat de vedella 😊 <b>Raoes casolanes de vedella</b>  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Lasanya casolana de pollastre</b>   Fruita	Patates al vapor amb tonyina i verdures (4)  <b>Filet de caella orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>  <b>Arròs pilaf</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de ciurons</b>  Filet de llenguado al forn (4)  Saltejat de verdures  Fruita	<b>Paella de verdures</b>  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  Contraeixina de pollastre al forn 😊 <b>Raoes casolanes de pollastre</b>  Lletuga i <b>patates fregides</b> 😊 Patates al vapor  Fruita	<b>Sopa de fideus (1,3)</b>  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou</b>  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de cuinat (1,3)</b>  Rodó d'indiot al forn 😊 <b>Raoes d'indiot casolanes</b>  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carabassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Lasanya casolana de pollastre</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)  Fruita	Crema de ciurons <b>amb crostons al forn (3)</b>  Frit de llong  <b>Patates fregides</b>  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs brut</b>  <b>Filet de pollastre arrebossat</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	Sopa de lletres (1,3)  Hamburguesa mixta a la planxa (7,12)  Ensalada de lletuga i tomàtiga  Fruita	Crema de verdures  Nuggets casolans de pollastre  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  Paella de verdures  Fruita	Cuinat o Crema de mongetes  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Cuinat o Crema de lleties  Pitera d'indiots a la planxa  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	Arròs amb brou de verdures  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Estofat de vedella 😊 Raoles casolanes de vedella  Saltejat de verdures  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  Lasanya casolana de pollastre  Fruita	Patates al vapor i verdures  Ous remenats amb cuixot dolç (3,7)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros amb crostons al forn (3)  Pilotes casolanes de pollastre amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	Cuinat o Crema de ciurons  Truita a la francesa  Saltejat de verdures  Fruita	Paella de verdures  Bròquil arrebossat  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	Cuinat o Crema de lleties  😊 Contraeixua de pollastre al forn 😊 Raoles casolanes de pollastre  Lletuga i patates fregides 😊 Patates al vapor  Fruita	Sopa de fideus (1,3)  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Arròs de brou  Bròquil orly (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  😊 Rodó d'indiots al forn 😊 Raoles d'indiots casolanes  Patates al vapor amb verdures  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carbassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	Lasanya casolana de pollastre  Ous bullits trempats  Ensalada de lletuga i tomàtiga  Fruita	Crema de ciurons amb crostons al forn (3)  Frit de llom  Patates fregides  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Cuinat o Crema de lleties  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	Arròs brut  Filet de pollastre arrebossat  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
<b>FESTIU</b>	<b>Sopa de lletres (1,3)</b>  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Ensalada de lletuga i tomàtiga Pa d'hamburguesa (1,3,6,7,8,11)  Fruita	Crema de verdures  <b>Bròquil orly (3)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Fruita	Ensalada de lletuga amb pollastre i ou bullit (3)  <b>Paella de verdures</b>  Fruita	Crema de mongetes  Truita de patates o Truita d'espinaacs (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ceba  Iogurt (7)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de lleties  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  Ous bullits trempats (3)  Ensalada de lletuga, pebre verd i blat de les índies  Fruita	<b>Sopa de brou de verdures (1,3)</b>  <b>Estofat de patates amb pèsols</b>  Iogurt (7)	Ensalada de ciurons  <b>Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pinya  Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de porros amb crostons al forn (1,6,7,8,11)  <b>Mescla de verdures amb quinoa</b>  Fruita	Crema de ciurons  <b>Truita a la francesa (3)</b>  Saltejat de verdures  Fruita	<b>Paella de verdures</b>  <b>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</b>  Ensalada de lletuga, ou (3) i olives  Fruita	Crema de lleties  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Lletuga i patates fregides  Fruita	<b>Sopa de fideus (1,3)</b>  Truita de verdures (3)  Ensalada de lletuga, pastanaga i blat de les índies  Iogurt (7)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<b>Arròs de brou de verdures</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  Ensalada de lletuga, pastanaga i ceba  Fruita	<b>Sopa de brou de verdures (1,3)</b>  <b>Estofat de patates amb pèsols</b>  Fruita	Crema de pastanaga  Truita de patata i carabassó (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre  Iogurt (7)	<b>Macarrons saltejats amb verdures (1,3)</b>  <b>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga i tonyina (4)  Fruita	Crema de ciurons amb crostons al forn (1,6,7,8,11)  <b>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</b>  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruita
DILLUNS 29	DIMARTS 30			
Crema de lleties  Truita de patata (3)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	<b>Arròs amb brou de verdures</b>  <b>Bròquil arrebossat</b>  Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i ou (3)  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

		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 11 al 14



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

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

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

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

**COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE**
**1r ESMORZAR: CASA**

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

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

**EXEMPLES:**

- Llet amb cereals i peça de fruita
- Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada
- Iogurt amb flocs de civada i peça de fruita
- Batut de maduixes o taronja + plàtan i llet de civada + torrada de pa amb tomàtiga i oli o humus

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

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

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

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

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

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

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

\* 2R HC. 2R DE FRUTA. EL GRAMAGE DEPENDRÁ DE LA FRUTA.(TABLAS DE LAS RACIONES DE HC DE LA FUNDACIÓN PARA LA DIBETES)

COMO OBTENER UN DESAYUNO SALUDABLE			
IR DESAYUNO: CASA			
LOS DESAYUNOS DEBEN ESTAR COMPUESTOS POR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE TENEIS A CONTINUACIÓN:			
GRUPOS DE ALIMENTOS	FARINACIOS (a base de cereales, y pseudocereales preferentemente integrales tipo pan, avena, quinoa, arroz, trigo, maíz)	LÁCTEOS (leche, yogur, queso) o BEBIDAS VEGETALES (de arroz, almendra, avena, soja, quinoa, etc intentando escoger una variedad con poco azúcar y enriquecida en calcio)	FRUTA y/o FRUTOS SECOS y/o FRUTA DESECADA
			TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR VEGETALES, LEGUMBRES, SEMILLAS Y EN OCASIONES ALGÚN EMBUTIDO MAGRO
EJEMPLOS:			
Leche con cereales integrales y pieza de fruta			
Vaso de leche o bebida vegetal + tostada con mermelada			
Yogur con copos de avena y pieza de fruta			
Batido de fresas o naranja + plátano y leche de avena + tostada de pan con tomate y aceite o humus			
<b>LAS MERIENDAS PUEDEN ESTAR COMPUESTOS POR 1, 2, 3 O 4 DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE COMPONEN EL DESAYUNO</b>			