

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,2,3,4,9,14) Croquetes de bacallà i tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, col, pastanaga i ceba vermella Fruita Proposta de sopar Conill amb ceba acompanyat de patata bullida Fruita	Cuinat de lleties (6,7) Hamburguesa de colfiori i formatge (1,3,7,11) Ensalada de lletuga, tomàtiga, blat de les índies i tonyina (4) Fruita Proposta de sopar Salmó a la planxa amb ensalada de quinoa Fruita	Crema de carabassó Truita de patates i espinacs (3) Ensalada de lletuga, pinya i pebre verd Iogurt (7) Proposta de sopar Truita de patata i ceba amb ensalada. <i>capresse</i> (tomàtiga, formatge tendre i orenga) Fruita	Cuinat (6,7) o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita Proposta de sopar Sopa de pasta Musclos al vapor amb ensalada Fruita	Ensalada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita Proposta de sopar <i>Fajitas</i> de pollastre amb ceba, pebre vermell, pebre verd i pebre groc Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou (1,2,3,4,9,14) Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga Fruita Proposta de sopar Pitrera de pollastre amb salsa curry amb xampinyons acompanyada d'arròs bullit Fruita	Ensalada de ciurons amb tonyina (4) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada de lletuga, cogombre i blat de les índies Fruita Proposta de sopar Bacallà al papillot amb verdures i patata Fruita	Crema de verdures Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11) Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14) Fruita Proposta de sopar Carabassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga Fruita	FESTIU	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella mixta cega (2,3,4,9,14) Fruita Proposta de sopar Bullit d'ou (amb patata, mongetes tendres, pastanaga, bròquil i col) Fruita	Aguiat de ciurons amb sipia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga i espinacs Fruita Proposta de sopar Bistec de vedella amb salsa de tomàtiga i mongetes tendres acompanyat d'arròs integral Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) Pollastre a l'allet Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Iogurt (7) Proposta de sopar Sardines a la planxa amb ensalada de blat serrat Fruita	Cuinat de lleties (6,7) Truita de verdures (3) Ensalada de tomàtiga cherry Fruita Proposta de sopar Sopa minestrone Gambes al forn Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf (2,3,4,7,9,14) Fruita Proposta de sopar Ous a la planxa amb patates fregides casolanes i ensalada de tomàtiga Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat (1,2,3,4,9,14) Estofat d'indiots Minestra de verdures Fruita Proposta de sopar Orada a la planxa amb pèsols saltejats amb ceba i pebre bord Fruita				

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).													
Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.													
*Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.													
*Els menús baixos en sal seran iguals al menú general, però elaborats sense sal.													
*Els menús: no mongetes, ni pèsols ni mongeta blanca ni derivats, així com el menú no pinya, no fulles verdes crues, no poma, no musclos, no rap, el menú no kiwi i el menú no plàtan, menjaran el mateix menú sense la presència dels aliments anomenats.													
*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiots, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.													
*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb cocccions de bullit, forn i planxa.													
* El menú que només pot consumir de Fruita plàtan, síndria, meló i pinya tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de Fruita.													
* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb cocccions de bullit, forn i planxa.													
* El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).													
* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.													

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de letras (1,2,3,4,9,14) Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga, col, zanahoria y cebolla roja Fruta	Potaje de lentejas (6,7) Hamburguesa de coliflor y queso (1,3,7,11) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún (4) Fruta	Crema de calabacín Tortilla de patatas y espinacas (3) Ensalada de lechuga, piña y pimiento verde Yogur (7)	Potaje o crema de garbanzos (6,7) Filete de caella a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta	Ensalada de arroz Contramuslo de pollo al horno Salteado de verduras Fruta
Propuesta de cena Conejo con cebolla acompañado de patata hervida Fruta	Propuesta de cena Salmón a la plancha con ensalada de quinoa Fruta	Propuesta de cena Tortilla de patata y cebolla con ensalada. Capresse (tomate, queso tierno y orégano) Fruta	Propuesta de cena Sopa de pasta Mejillones al vapor con ensalada Fruta	Propuesta de cena Fajitas de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz caldoso (1,2,3,4,9,14) Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Ensalada de garbanzos con atún (4) Tortilla de patatas y calabacín (3) Ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta	Crema de verduras Albóndigas mixtas caseras (1,3,6,7,8,11) Arroz pilaf (2,3,4,7,9,14) Fruta	FESTIVO	Ensalada de lechuga con huevo cocido (3) Canelones de pollo y cerdo (1,2,3,4,6,7,9,14) Yogur (7)
Propuesta de cena Pechuga de pollo con salsa curry y champiñones acompañado de arroz hervido Fruta	Propuesta de cena Bacalao al papillot con verduras y patata Fruta	Propuesta de cena Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria Fruta		Propuesta de cena Sepia a la plancha con brócoli y patata hervidos Fruta
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Paella mixta ciega (2,3,4,9,14) Fruta	Guiso de garbanzos con sepia y gambas (2,14) Filete de merluza empanada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga y espinacas Fruta	Espaguetis integrales con salsa de tomate y verduras (1,3) Pollo al ajillo Lechuga y patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Yogur (7)	Potaje de lentejas (6,7) Tortilla de verduras (3) Ensalada de tomate cherry Fruta	Crema de calabaza con crostones al horno (1,6,7,8,11) Guiso de calamar con cebolla (14) Arroz pilaf (2,3,4,7,9,14) Fruta
Propuesta de cena Bullit de huevo (con patata, judías tiernas, zanahoria, brócoli y col) Fruta	Propuesta de cena Bistec de ternera con salsa de tomate y judías acompañado de arroz integral Fruta	Propuesta de cena Sardinias a la plancha con ensalada de trigo sarraceno Fruta	Propuesta de cena Sopa minestrone Gambas al horno Fruta	Propuesta de cena Huevos a la plancha con patatas fritas caseras y ensalada de tomate Fruta
LUNES 31				
Sopa de cocido (1,2,3,4,9,14) Estofado de pavo Menestra de verduras Fruta				
Propuesta de cena Dorada a la plancha con guisantes salteados con cebolla y pimentón dulce 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 a 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 judías, ni guisantes ni alubias blancas ni derivados, así como el menú no piña, no lechuga, 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 las 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, sadia, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.

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

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

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

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>Sopa de lletres (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta)</p> <p>Tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuïnat de lleties (6,7) (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassó (2R: 300-350g de carabassó)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4: 42g de patata fregida)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuïnat (6,7) o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Filet de caella a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada d'arròs (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Arròs de brou (2,5R: 100g d'arròs bullit)</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>Ensalada de ciurons amb tonyina (4) (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<h2>FESTIU</h2>	
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Paella mixta cega (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) (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>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) (1,9R: 95g de pasta integral cuïta + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuïnat de lleties (6,7) (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de verdures (3) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassa (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Aguiat de calamar amb ceba (14)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 31				
<p>Sopa de cuïnat (1,3) (2,5R: 150g de pasta cuïta)</p> <p>Estofat d'indi (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>				

Informació complementària:

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure (no se li afegirà pa)

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

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

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

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

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

1R d'hidrants	2R d'hidrants
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

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>Sopa de lletres (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat de lleties (6,7) (2R: 100g de mongetes cuites + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carbassó (2R: 300-350g de carbassó)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4: 42g de patata fregida)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 1R: 200g de verdura)</p> <p>Filet de caella a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada d'arròs (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Arròs de brou (2,5R: 100g d'arròs bullit)</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>Ensalada de ciurons amb tonyina (4) (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i carbassó (3) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de verdures (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Canelons de pollastre i porc (1,2,3,4,6,7,9,14) (2,9R: 275g de canelons "pasta + beixamel")</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Paella mixta cega (2,3,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) (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>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) (1,9R: 95g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Lletuga i patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuinat de lleties (6,7) (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de verdures (3) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carbassa (1,5R: 250-300g de verdura)</p> <p>Aguiat de calamar amb ceba (14)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 31				
<p>Sopa de cuinat (1,3) (2,5R: 150g de pasta cuita)</p> <p>Estofat d'indiot (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>				

Informació complementària:

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure 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

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de pasta Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Cuinat o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons amb tonyina (4) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella mixta ciega (2,3,4,9,14) Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures Pollastre a l'alet Lletuga i patates fregides Iogurt (7)	Cuinat de lleties Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat Estofat d'indiot Minestra de verdures 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,3) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1)	Cuinat o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons amb tonyina (4) Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt de soja (1)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) Pollastre a l'alet Lletuga i patates fregides Iogurt de soja (1)	Cuinat de lleties Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat Estofat d'indiot Minestra de verdures 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 ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de pasta Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Mescla de verdures amb quinoa Iogurt de soja (1)	Cuinat o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contraçuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Filet de llenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons amb tonyina (4) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada adaptada Lasanya casolana de pollastre Iogurt de soja (1)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures Pollastre a l'allet Lletuga i patates fregides Iogurt de soja (1)	Cuinat de lleties Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat Estofat d'indiot Minestra de verdures Fruita				

Informació complementària:

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



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

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

*Les pastes seran gluten i sense ou.

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

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,3) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada	Crema de carabassó Truita de patates (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1)	Cuinat o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada	Ensalada adaptada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Filet de llenguado orly (3,4) Ensalada adaptada	Ensalada adaptada de ciurons amb tonyina (4) Truita de patates (3) Ensalada adaptada	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt de soja (1)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada adaptada Paella de verdures	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada	Espaguetis integrals saltejats (1,3) Pollastre a l'alet Lletuga i patates fregides Iogurt de soja (1)	Cuinat de lleties Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat Estofat d'indiot Minestra de verdures				

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, espinaes, 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, carbassa, col llombarda, 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.

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa de pasta Filete de merluza empanada (4) Ensalada adaptada Fruta	Potaje de lentejas Hamburguesa casera de verduras Ensalada adaptada Fruta	Crema de calabacín Mezcla de verduras con quinoa Yogur (7)	Potaje o Crema de garbanzos Filete de caella a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta	Ensalada de arroz Contramuslo de pollo al horno Salteado de verduras Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Arroz caldoso Filete de lenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruta	Ensalada de garbanzos con atún (4) Filete de merluza a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta	Crema de verduras Albóndigas caseras de pollo Arroz pilaf Fruta	FESTIVO	Ensalada adaptada Lasaña casera de pollo Yogur (7)
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Paella de verduras Fruta	Guiso de garbanzos con sepia y gambas (2,14) Filete de merluza empanada (4) Ensalada adaptada Fruta	Espaguetis con salsa de tomate y verduras Pollo al ajillo Lechuga y patatas fritas Yogur (7)	Potaje de lentejas Filete de caella a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta	Crema de calabaza Guiso de calamar con cebolla (14) Arroz pilaf Fruta
LUNES 31				
Sopa de cocido Estofado de pavo Menestra de verduras 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 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,3) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Truita de patates i espínacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Cuinat o Crema de ciurons Pitrera d'índiot a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contraçuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) Pollastre a l'allet Lletuga i patates fregides Iogurt (7)	Cuinat de lleties Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat (1,3) Estofat d'índiot Minestra de verdures 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,3) Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Truita de patates i espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Cuinat o Crema de ciurons Pitrera d'indiot a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons Truita de patates i carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Crema de ciurons Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) Pollastre a l'allet Lletuga i patates fregides Iogurt (7)	Cuinat de lleties Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Estofat de patata amb pèsols Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat (1,3) Estofat d'indiot Minestra de verdures 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de pasta Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Mescla de verdures amb quinoa Iogurt (7)	Cuinat o Crema de ciurons Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contracuixa de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Filet de llenguado orly (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons amb tonyina (4) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada adaptada Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Filet de lluç arrebossat (4) Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures Pollastre a l'allet Lletuga i patates fregides Iogurt (7)	Cuinat de lleties Filet de caella a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat Estofat d'indiot Minestra de verdures 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa de lletres (1,3) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Cuinat o Crema de ciurons Pitrera d'indiot a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Ensalada d'arròs Contraeixu de pollastre al forn Saltejat de verdures Fruita
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Arròs de brou Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Ensalada de ciurons Truita de patates i carbassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de verdures Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	FESTIU	Ensalada de lletuga amb ou bullit (3) Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Paella de verdures Fruita	Aguiat de ciurons amb sípia i gambes (2,14) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) Pollastre a l'alet Lletuga i patates fregides Iogurt (7)	Cuinat de lleties Truita de verdures (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (3) Aguiat de calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Fruita
DILLUNS 31				
Sopa de cuinat (1,3) Estofat d'indiot Minestra de verdures 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.

VACANCES DE NADAL

DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
<p>Sopa de lletres amb brou de verdures (1,3)</p> <p>Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties sense carn</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Truita de patates i espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons sense carn</p> <p>Bròquil arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada d'arròs</p> <p>Ous trempats (3)</p> <p>Saltejat de verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
<p>Arròs de brou</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de ciurons</p> <p>Truita de patates i carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Mescla de verdures amb quinoa</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Ensalada de lletuga amb ou bullit (3)</p> <p>Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
<p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons</p> <p>Bròquil arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)</p> <p>Hamburguesa de colflori i formatge (1,3,7,11)</p> <p>Lletuga i patates fregides</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Cuinat de lleties sense carn</p> <p>Truita de verdures (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (3)</p> <p>Estofat de patata amb pèsols</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 31				
<p>Sopa de verdures (1,3)</p> <p>Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>				

Informació complementària:

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



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

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

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

RUEDA DE MERIENDAS EN LA ESCUELA 2021 (2 SEMANAS)

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

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

Informació complementària:

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



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

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

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

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

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE

1r ESMORZAR: CASA

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

GRUPS D'ALIMENTS	FARINACIS (a base de cereals i pseudocereals, preferentment integrals com pa, civada, quinoa, arròs, blat, blat de les índies)	LACTIS (llet, iogurt, formatge) o BEGUDES VEGETALS (d'arròs, ametla, civada, soja, quinoa... intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci)	FRUITA i/o 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