

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut Filet de lluç arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, pebre verd i pinya Fruita	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) Contraeixu de pollastre al forn Ensalada de lletuga, blat de les índies i pastanaga Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Trita de patates i verdures (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Iogurt (7) Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà Pitrera de pollastre a la planxa Tumbet Fruita
<b>Proposta de sopars</b> Hamburguesa de verdures amb pa d'hamburguesa Tomàtiga trempada Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Sardines a la planxa amb patates amb ceba i pebre verd o vermell Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Crema de carabassa Costelles d'indiot a la planxa Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Mongetes tendres amb patata Sipia a la planxa Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Pa amb oli amb tomàtiga, alvocat i truita a la francesa Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Estofat de vedella Estofat de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Filet de llenguado al forn amb verdures (4) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita	Arròs de brou Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita	Cuinat (6,7) o Crema de lleties Trita de patates i carabassó (3) Ensalada de lletuga, espinacs, blat de les índies i pinya Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Ensalada de lletuga amb trempó Iogurt (7)
<b>Proposta de sopars</b> Ous amb tomàtiga Pa integral Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Fajitas de pollastre amb ceba, pebre vermell, pebre verd, pebre groc i alvocat Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Bacallà al forn amb verdures i patata Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Ales de pollastre al forn Quinoa saltejada amb verdures Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Crema de porros Musclos al vapor Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3) Trita de patates (3) Ensalada de lletuga, blat de les índies i pastanaga Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades Rodó d'indiot al forn amb verdures Arròs pilaf Fruita	Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14) Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, cogombre, blat de les índies i pebre verd Iogurt (7) Fruita	Crema de carabassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Gaspatxo casolà Escaldums de pollastre (8) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita	Arròs tres delícies (2,3,4) Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga o Minestra de verdures Fruita
<b>Proposta de sopars</b> Crema de verdures Broquetes de pollastre Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Salmó a la planxa acompanyat de cuscús amb verdures Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Ous al forn amb verdures i pèsols Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Carbassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Hummus amb cruditès de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11) Pastanaga al vapor Fruita	Cuinat de lleties (6,7) o Gaspatxo casolà Trita de patates i espinacs (3) Ensalada de pastanaga i cogombre Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, blat de les índies i pebre verd Fruita	Ciurons amb tonyina (4) Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita	Crema de xampinyons i carbassó o Sopes mallorquines (1) Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (1,3,4,6,7,8,11,14) Patata al vapor Iogurt (7)
<b>Proposta de sopars</b> Orada a la planxa amb pèsols saltejats amb ceba i pebre bord Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Minestra de verdures amb patata Contraeixu de pollastre a la planxa Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Albergínies farcides de soja texturitzada amb salsa de tomàtiga i pebres acompanyades d'arròs bullit Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Trita de patata i ceba Colflori i bròquil gratinats Fruita	<b>Proposta de sopars</b> Crepes farcides d'espinacs, tomàtiga i pinyons Fruita
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3) Croquetes de pollastre i tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives Fruita <b>Proposta de sopars</b> Hamburguesa de lluç, bròquil i pastanaga amb arròs bullit saltejat amb espècies 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 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 cruà.**



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz brut  Filete de merluza empanada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, pimiento verde y piña  Fruta	Crema de garbanzos o Garbanzos con trampo (con huevo y atún) (3,4)  Contramuslo de pollo al horno  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta	Fideos a la cazuela (1,3)  Tortilla de patatas y verduras (3)  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Yogur (7)	Ensalada de lechuga y espinacas  Pizza de jamón york y queso (1,7)  Fruta	Crema de alubias, Alubias aliñadas o Gazpacho casero  Pechuga de pollo a la plancha  Tumbet  Fruta
<b>Propuesta de cena</b> Hamburguesa de verduras con pan de hamburguesa Tomate aliñado Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Sardinas a la plancha con patatas y cebolla y pimiento rojo o verde Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Crema de calabaza Chuletas de pavo a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Judías hervidas con patatas Sepia a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Pa amb oli con tomate, aguacate y tortilla francesa Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras con crostones al horno (1,6,7,8,11)  Estofado de ternera Estofado de pollo  Arroz pilaf  Fruta	Sopa de cocido (1,3)  Filete de lenguado al horno con verduras (4)  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruta	Arroz caldoso  Filete de lomo empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  Fruta	Potaje (6,7) o Crema de lentejas  Tortilla de patatas y calabacín (3)  Ensalada de lechuga, espinacas, maíz y piña  Fruta	Patatas al vapor con atún (4) y verduras  Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)  Ensalada de lechuga con trampo  Yogur (7)
<b>Propuesta de cena</b> Huevos con tomate Pan integral Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Fajitas de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo y aguacate Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Bacalao al horno con verduras y patata Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Alitas de pollo al horno Quinoa saltada con verduras Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Crema de puerros Mejillones al vapor Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de cocido (1,3)  Tortilla de patatas (3)  Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta	Crema de alubias o Alubias aliñadas  Redondo de pavo al horno con verduras  Arroz pilaf  Fruta	Fideuá mixta ciega (1,2,3,4,14)  Filete de lenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, pepino, maíz y pimiento verde  Yogur (7)	Crema de calabacín con crostones al horno (1,6,7,8,11) o Gazpacho casero  Escaldums de pavo (8)  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruta	Arroz tres delicias (2,3,4)  Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)  Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria o Menestra de verduras  Fruta
<b>Propuesta de cena</b> Crema de verduras Brochetas de pollo Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Salmón a la plancha acompañado de cuscús con verduras Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Huevos al horno con verduras y guisantes Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Hummus con crudités de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)  Albóndigas caseras mixtas (1,3,6,7,8,11)  Zanahoria al vapor  Fruta	Potaje de lentejas (6,7) o Gazpacho casero  Tortilla de patatas y espinacas (3)  Ensalada de zanahoria y pepino  Fruta	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  Filete de merluza a la plancha (4)  Ensalada de lechuga, maíz y pimiento verde  Fruta	Garbanzos con atún (4)  Filete de lomo empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga con trampo  Fruta	Crema de champiñones y calabacín o Sopas mallorquinas (1)  Raoladas de merluza y calamar caseras a la plancha (1,3,4,6,7,8,11,14)  Patata al vapor  Yogur (7)
<b>Propuesta de cena</b> Dorada a la plancha con guisantes saltados con cebolla y pimentón dulce Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Menestra de verduras con patata Contramuslo de pollo a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Berenjenas rellenas de soja texturizada con salsa de tomate y pimientos acompañadas de arroz hervido Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Tortilla de patata y cebolla Coliflor y brócoli gratinados Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Creps rellenos de salteado de espinacas, tomate y piñones Fruta
LUNES 30	MARTES 31	<b>FESTIVO</b>		
	Macarrones a la boloñesa (1,3)  Croquetas de pollo y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  Fruta			
	<b>Propuesta de cena</b> Hamburguesa de merluza, brócoli y zanahoria con arroz saltado con especias 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, sandía, 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.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut (2R: 80g d'arròs bullit + 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><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) (2,5R: 125g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Contraeix de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i verdures (3) (1R: 30g de patata fregida + 0,4R: 100g de verdures)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)</p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs de brou (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (1R: 50g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida + 0,5R: 100g de carabassó)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures (3R: 150g de patata bullida + 0,4R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates (1R: 30g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Rodó d'indi al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14) (2,5R: 125g pasta bullida + 0,4R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p>Crema de carabassó (2R: 300-350g de carabassó)</p> <p>Escaldums de pollastre (8)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4) (3R: 120g d'arròs integral bullit)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (1,3,7) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 3 cullerades de salsa carbonara)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4) (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó (1R: 200-250g de verdura + 2,4R: 120g de patata bullida)</p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Patates al vapor (1R: 50g patata vapor)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3) (1,5: 75g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></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'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
50g plàtan	100g plàtan
100g kiwi	200g kiwi



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut (2R: 80g d'arròs bullit + 0,5 R: 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><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4) (2,5R: 125g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Contraeix de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i verdures (3) (1R: 30g de patata fregida + 0,4R: 100g de verdures)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5 R: aproximadament 100g de pizza)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)</p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs de brou (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (1R: 50g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i carabassó (3) (1R: 30g de patata fregida + 0,5R: 100g de carabassó)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures (3R: 150g de patata bullida + 0,4R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates (1R: 30g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Rodó d'indi al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14) (2,5R: 125g pasta bullida + 0,4R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llenguado orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>	<p>Crema de carabassó (2R: 300-350g de carabassó)</p> <p>Escaldums de pollastre (8)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4) (3R: 120g d'arròs integral bullit)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (1,3,7) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 3 cullerades de salsa carbonara)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4) (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó (1R: 200-250g de verdura + 2,4R: 120g de patata bullida)</p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Patates al vapor (1R: 50g patata vapor)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<p><b>FESTIU</b></p>		
<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3) (1,5: 75g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,6,7,9,12) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></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
50g plàtan	100g plàtan
100g kiwi	200g kiwi



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Fideus a la cassola</b></p> <p>Truita de patates i verdures (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs</p> <p><b>Pizza de cuixot dolç i formatge (7)</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates i carabassó (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Rodó d'indiot al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Fideuà mixta cega (2,4,14)</b></p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Escaldums de pollastre</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Espaguetis a la carbonara (7)</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4)</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó</p> <p><b>Raols de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)</b></p> <p>Patata al vapor</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p><b>Ensalada adaptada</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 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 duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

\*Les pastes són sense gluten i sense ou.

YVONNE BAUZE DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)</p> <p>Contraeixua de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita de patates i verdures (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs</p> <p><b>Pizza de cuixot dolç (1)</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates i carabassó (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Rodó d'indiol al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14)</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>	<p>Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà</p> <p>Escaldums de pollastre (8)</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Espaguetis integrals saltejats (1,3)</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4)</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)</p> <p><b>Raols de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)</b></p> <p>Patata al vapor</p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p><b>Nuggets casolans de pollastre</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</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 fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p><b>Truita de patates (3)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>	<p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Pizza de cuixot dolç (1)</b></p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Pitriera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures</p> <p>😊 Estofat de vedella</p> <p>Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p><b>Patates fregides</b></p>	<p>Arròs de brou</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p><b>Cuinat o Crema de lleties</b></p> <p><b>Truita de patates (3)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Rodó d'indioli al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p>	<p>Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14)</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b></p> <p>Escaldums de pollastre (8)</p> <p><b>Patates fregides</b></p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p><b>Arròs blanc amb ou bullit (3)</b></p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Pastanaga al vapor</p>	<p><b>Cuinat de lleties</b></p> <p><b>Truita de patates (3)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p><b>Espaguetis integrals saltejats (1,3)</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p>Ciurons amb tonyina (4)</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p>	<p><b>Crema de verdures</b></p> <p><b>Raols de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)</b></p> <p>Patata al vapor</p> <p><b>Iogurt de soja (1,6)</b></p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p><b>Macarrons integrals saltejats (1,3)</b></p> <p><b>Nuggets casolans de pollastre</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></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 ensalades seran el més semblant al menú basal.

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

\*PODRÀ CONSUMIR: CEREALS i TUBERCLES: farines, pa, pasta, arròs, tapioca, patata, ordi i civada. CARN, PEIX I OUS no processats. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS (- de 0,5g de fructosa per 100g d'aliment): bledes, xampinyons, col xinesa, col arrossada, bròquil, carxofa, 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, espàrrec, api, colflori, carbassa, col lombarda, col arrossada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruites permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

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

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





DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  Ensalada adaptada  Fruita	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb tonyina) (4)  Contraeixua de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Fideus a la cassola</b>  <b>Filet de lluç a la planxa (4)</b>  Ensalada adaptada  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)  Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitriera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>  Filet de llenguado al forn amb verdures (4)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llom arrebossat</b>  Ensalada adaptada  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  Ensalada adaptada  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<b>Sopa de cuinat</b>  <b>Filet de llenguado a la planxa (4)</b>  Ensalada adaptada  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indiol al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà mixta cega (2,4,14)</b>  <b>Filet de llenguado orly (1,4)</b>  Ensalada adaptada  Iogurt (7)	Crema de carabassó o Gaspatxo casolà  Escaldums de pollastre (8)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Arròs saltejat amb verdures</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<b>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</b>  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  Ensalada adaptada  Fruita	<b>Espaguetis a la carbonara (7)</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada  Fruita	Ciurons amb tonyina (4)  <b>Filet de llom arrebossat</b>  Ensalada adaptada  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa  Nuggets casolans de pollastre  Ensalada adaptada  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 duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

\*Les pastes són sense gluten i sense ou.



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz brut	Crema de garbanzos o <b>Garbanzos con trempó (con atún) (4)</b>	<b>Fideos a la cazuela</b>	Ensalada de lechuga y espinacas	Crema de alubias, Alubias aliñadas o Gazpacho casero
<b>Filete de merluza empanada (4)</b>	Contramuslo de pollo al horno	<b>Filete de merluza a la plancha (4)</b>	Pizza de jamón york y queso (1,7)	Pechuga de pollo a la plancha
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>		Tumbet
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras	<b>Sopa de cocido</b>	Arroz caldoso	<b>Potaje</b> o Crema de lentejas	Patatas al vapor con atún (4) y verduras
Estofado de ternera Estofado de pollo	Filet de lenguado al horno con verduras (4)	<b>Filete de lomo empanado</b>	<b>Hamburguesa casera de verduras</b>	Filete de merluza a la plancha (4)
Arroz pilaf	<b>Patatas fritas</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>Sopa de cocido</b>	Crema de alubias o Alubias aliñadas	<b>Fideua mixta ciega (2,4,14)</b>	Crema de calabacín o Gazpacho casero	<b>Arroz salteado con verduras</b>
<b>Filete de lenguado a la plancha (4)</b>	Redondo de pavo al horno con verduras	<b>Filete de lenguado orly (1,4)</b>	Escaldums de pollo (8)	Filete de merluza a la plancha (4)
<b>Ensalada adaptada</b>	Arroz pilaf	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Patatas fritas</b>	<b>Ensalada adaptada</b> o Menestra de verduras
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta	Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>Arroz blanco con salsa de tomate</b>	<b>Potaje de lentejas</b> o Gazpacho casero	<b>Espaguetis a la carbonara (7)</b>	Garbanzos con atún (4)	Crema de champiñones y calabacín o Sopas mallorquinas (1)
<b>Albóndigas caseras de pollo</b>	<b>Hamburguesa casera de verduras</b>	Filete de merluza a la plancha (4)	<b>Filete de lomo empanado</b>	<b>Raolas de merluza y calamar caseras a la plancha (4,14)</b>
Zanahoria al vapor	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Patata al vapor
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7)
LUNES 30	MARTES 31			
<b>FESTIVO</b>	<b>Macarrones a la bolonyesa</b>			
	<b>Nuggets caseros de pollo</b>			
	<b>Ensalada adaptada</b>			
	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.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o <b>Ciurons amb trempó (amb ou) (3)</b>  Contracuíxa de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Fideus a la cassola (1,3)  Truita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)  Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitriera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  <b>Truita de verdures (3)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indiota al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  Escaldums de pollastre (8)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Arròs saltejat amb verdures</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de pollastre casolanes</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3)  <b>Nuggets casolans de pollastre</b>  <b>Ensalada adaptada</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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o <b>Ciurons amb trempó (amb ou) (3)</b>  Contracuixa de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Fideus a la cassola (1,3)  Truita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)  Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitriera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  <b>Truita de verdures (3)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llong arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indiots al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  Escaldums de pollastre (8)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Arròs saltejat amb verdures</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  <b>Filet de llong arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de pollastre casolans</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Nuggets casolans de pollastre  <b>Ensalada adaptada</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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)</p> <p>Contracuíxa de pollastre al forn</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita de patates i verdures (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà</p> <p>Pitriera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p>Truita de patates i carabassó (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Rodó d'indioli al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideuà mixta cega (1,2,3,4,14)</p> <p><b>Filet de llenguado orly (3,4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Escaldums de pollastre</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs tres delícies (2,3,4)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (1,3,7)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4)</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)</p> <p><b>Raols de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)</b></p> <p>Patata al vapor</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p><b>Nuggets casolans de pollastre</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>		

**Informació complementària:**

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



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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Arròs brut</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb tonyina) (4)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Fideus a la cassola</b></p> <p><b>Filet de lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs</p> <p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà</p> <p>Pitriera de pollastre a la planxa</p> <p>Tumbet</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de vedella Estofat de pollastre</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Filet de llenguado al forn amb verdures (4)</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Filet de llenguado a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Rodó d'indiots al forn amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Fideuà mixta cega (2,4,14)</b></p> <p>Filet de llenguado orly (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Crema de carabassó o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Escaldums de pollastre</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs saltejat amb verdures</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada o Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p><b>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</b></p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Espaguetis a la carbonara (7)</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb tonyina (4)</p> <p><b>Filet de llom arrebossat</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)</p> <p><b>Raols de lluç i calamar casolans a la planxa (4,14)</b></p> <p>Patata al vapor</p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p><b>FESTIU</b></p>		<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Nuggets casolans de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>		

**Informació complementària:**

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



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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)  Contracuixa de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Fideus a la cassola (1,3)  Trita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)  Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitirera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Filet de llenguado al forn amb verdures (4)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Trita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3)  Trita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indiots al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  <b>Escaldums de pollastre</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs tres delícies (2,3,4)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  Trita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons amb tonyina (4)  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de pollastre casolanes</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Nuggets casolans de pollastre  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOURS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Filet de lluç arrebossat (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (amb ou i tonyina) (3,4)  Contracuíxa de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Fideus a la cassola (1,3)  Truita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)    Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitriera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Filet de llenguado al forn amb verdures (4)  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4) i verdures  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indioli al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Filet de llenguado orly (3,4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  <b>Escaldums de pollastre</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs tres delícies (2,3,4)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons amb tonyina (4)  <b>Filet de llom arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de pollastre casolanes</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Nuggets casolans de pollastre  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita			

**Informació complementària:**

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



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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064





DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Arròs brut  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o <b>Ciurons amb trempó (amb ou) (3)</b>  Contracuixa de pollastre al forn  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Fideus a la cassola (1,3)  Truita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)    Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  Pitriera de pollastre a la planxa  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  Estofat de vedella Estofat de pollastre  Arròs pilaf  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  <b>Truita de verdures (3)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Filet de llong amb arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  Truita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  Rodó d'indiots al forn amb verdures  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Bròquil orly</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  <b>Escaldums de pollastre</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Arròs saltejat amb verdures</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties</b> o Gaspatxo casolà  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Espaguetis a la carbonara (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  <b>Filet de llong arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó o Sopes mallorquines (1)  <b>Raols de pollastre casolanes</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>	Macarrons a la bolonyesa (1,3)  <b>Nuggets casolans de pollastre</b>  <b>Ensalada adaptada</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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<b>Arròs amb verdures</b>  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Fideus amb brou de verdures (1,3)</b>  Truita de patates i verdures (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Ensalada de lletuga i espinacs  <b>Pizza margarita (1,7)</b>  Fruita	Crema de mongetes, Mongetes trempades o Gaspatxo casolà  <b>Ous bullits trempats (3)</b>  Tumbet  Fruita
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de verdures <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Mescla de quinoa amb verdures</b>  Fruita	<b>Sopa amb brou de verdures (1,3)</b>  <b>Truita de verdures (3)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs de brou  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat de lleties amb verdures o Crema de lleties</b>  Truita de patates i carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Patates al vapor i verdures</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<b>Sopa amb brou de verdures (1,3)</b>  Truita de patates (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de mongetes o Mongetes trempades  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  Arròs pilaf  Fruita	<b>Fideuà de verdures (1,3)</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)	Crema de carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà  <b>Estofat de patata amb pèsols</b>  Fruita	<b>Arròs saltejat amb verdures</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> o Minestra de verdures  Fruita
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<b>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</b>  <b>Bròquil orly (3)</b>  Pastanaga al vapor  Fruita	<b>Cuinat de lleties amb verdures o Gaspatxo casolà</b>  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Canelons d'espinacs (1,2,3,4,6,7,14)</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  <b>Croquetes d'espinacs (1,6,7,8)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de xampinyons i carabassó  <b>Ous amb salsa de tomàtiga (3)</b>  Patata al vapor  Iogurt (7)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<b>FESTIU</b>		<b>Macarrons integrals saltejats (1,3)</b>  <b>Croquetes d'espinacs (1,6,7,8)</b>  <b>Ensalada adaptada</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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064

