
















DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
Cuinat (6,7) o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn(4) amb maionesa casolana (7) Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)		Ensalada d'arròs Truitada de patates (3) Tomàtiga amb formatge fresc (7) Fruita		Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, blat de les índies i cogombre Fruita	
Proposta de sopars Crema de verdures Broquetes de pollastre Fruita		Proposta de sopars Tires de calamarsa a la planxa amb picada d'all i julivert acompanyades d'ensalada de quinoa Fruita		Proposta de sopars Trempó i pa amb oli amb formatge Fruita	
DILLUNS 6		DIMARTS 7		DIMECRES 8	
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Patates al vapor o Ensalada de lletuga amb trempó Fruita		Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Truitada de carabassó (3) Ensalada de lletuga, cuixot i formatge (7) Fruita		Cuinat (6,7) o Crema de lleties Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, col, pastanaga i blat de les índies Fruita	
Proposta de sopars Pa amb oli amb formatge Hummus de ciurons amb cruditès de pastanaga i cogombre Fruita		Proposta de sopars Pebes farcits d'arròs integral i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga Fruita		Proposta de sopars Carxofes saltejades amb ceba Truitada de patata Fruita	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15	
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat d'indiot Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita		Paella mixta (2,4,14) Filet de lluç a la planxa(4) amb maionesa casolana(7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita		<h1>MENÚ SORPRESA</h1>	
Proposta de sopars Wok d'espaguetis integrals amb carabassó, pastanaga, ceba i salmó Fruita		Proposta de sopars Taboulé de verdures amb ceba tendra, tomàtiga, panses, herbasana i ou a la planxa Fruita			
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives Fruita		Cuinat de lleties (6,7) Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita		Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn(1,6,7,8,11) Truitada de carabassó (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i cogombre Iogurt (7)	
Proposta de sopars Pitrera de pollastre amb salsa curry amb xampinyons acompanyada d'arròs bullit Fruita		Proposta de sopars Ensalada variada amb quinoa Gambes al forn Fruita		Proposta de sopars Salmó al papillot amb pebres i ceba acompanyat de patates rostides Fruita	
DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives Fruita		Cuinat de lleties (6,7) Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita		Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn(1,6,7,8,11) Truitada de carabassó (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i cogombre Iogurt (7)	
Proposta de sopars Pitrera de pollastre amb salsa curry amb xampinyons acompanyada d'arròs bullit Fruita		Proposta de sopars Ensalada variada Quiche de carabassó Fruita		Proposta de sopars Ensalada variada Quiche de carabassó 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 pinia, no fulles verdes crues, no poma, no musclos, no rap, el menú no kiwi i el menú no plàtan, menjaran el mateix menú sense la presència dels aliments anomenats.													
*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiot, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.													
*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb coccions de bullit, forn i planxa.													
*El menú que només pot absumir de fruita plàtan, síndria, meló i pinia tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de fruita.													
*El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb coccions de bullit, forn i planxa.													
*El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).													
*Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.													
** Es disposa d'informació sobre al·lèrgens del gelat													

MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
Potaje (6,7) o Ensalada de garbanzos		Ensalada de arroz		Patatas con atún (4) y huevo cocido (3)	
Filete de merluza al horno (4) con mayonesa casera (7)		Tortilla de patatas (3)		Pechuga de pollo a la plancha	
Patatas al vapor con verduras		Tomate con queso fresco (7)		Ensalada de lechuga, maíz y pepino	
Yogur (7)		Fruta		Fruta	
Propuesta de cena Crema de verduras Brochetas de pollo Fruta		Propuesta de cena Tiras de calamar a la plancha con picadillo acompañadas de ensalada de quinoa Fruta		Propuesta de cena Trampó y pa amb oli de queso Fruta	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
Crema de calabacín y puerros con crostones al horno (1,6,7,8,11)	Sopa (1,3) o Sopas mallorquinas (1)	Potaje (6,7) o Crema de lentejas	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Ensalada de lechuga y espinacas o Gazpacho casero	
Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Tortilla de calabacín (3)	Filete de lomo empanado (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Filete de merluza a la mallorquina (4,8)	Lasaña casera de pollo y cerdo (1,3,7)	
Patatas al vapor o Ensalada de lechuga con trampó	Ensalada de lechuga, jamón y queso (7)	Ensalada de lechuga, col, zanahoria y maíz	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Yogur (7)	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Propuesta de cena Pa amb oli de queso Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria y pepino Fruta	Propuesta de cena Pimientos rellenos de arroz integral y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria Fruta	Propuesta de cena Alcachofas salteadas con cebolla Tortilla de patata Fruta	Propuesta de cena Bistec de ternera con brócoli y coliflor gratinados Fruta	Propuesta de cena Hamburguesa de soja texturizada con pan Trampó Fruta	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
Crema de judías o Judías aliñadas	Paella mixta (2,4,14)	MENÚ SORPRESA	Garbanzos con trampó y atún (4) o Gazpacho casero	Sopa de cocido (1,3)	
Estofado de pavo	Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)		Filete de merluza en salsa de cebolla (4)	Tortilla de patatas y espinacas (3)	
Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas		Arroz pilaf	Ensalada de lechuga, pepino, maíz y pimienta verde	
Fruta	Fruta		Fruta	Fruta	
Propuesta de cena Wok de espaguetis integrales con calabacín, zanahoria, cebolla y salmón Fruta	Propuesta de cena Taboulé de verduras con cebolleta, tomate, pasas, hierbabuena y huevo a la plancha Fruta	Este día sería MENÚ SORPRESA, por el final de Curso	Propuesta de cena Tumbet de lomo Fruta	Propuesta de cena Ensalada de rúcula y tomate Pizza casera de queso y champiñones Fruta	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23		
Sopa de cocido (1,3)	Potaje de lentejas (6,7)	Crema de zanahoria y calabaza con crostones al horno (1,6,7,8,11)	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)		
Filete de merluza orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Redondo de pavo al horno con salsa de verduras	Tortilla de calabacín (3)	Albóndigas mixtas caseras (1,3,6,7,8,11)		
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga, tomate y pepino	Zanahoria al vapor		
Fruta	Fruta	Yogur (7)	Fruta		
Propuesta de cena Pechuga de pollo con salsa curry y champiñones acompañado de arroz hervido Fruta	Propuesta de cena Ensalada variada con quinoa Gambas al horno Fruta	Propuesta de cena Salmón al papillot con pimientos y cebolla acompañado de patatas asadas Fruta	Propuesta de cena Ensalada variada Quiche de calabacín 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.**

**** Se dispone de información sobre alérgenos del helado**

DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3
Cuinat o Ensalada de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,4R: 100g de verdura)		Ensalada d'arròs (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)		Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) (3R: 150g de patata bullida)	
Filet de lluç al forn(4)		Truita de patates (3) (1R: 30g de patata fregida)		Pitrera de pollastre a la planxa	
Patates al vapor amb verdures (1R: 50g patata vapor)		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8
Crema de carbassó i porros (1R: 200-250g de verdura + 3R: 150g de patata bullida)	Sopa (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta)	Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2R: 80g d'arròs integral bullit)	
Filet de lluç a la planxa (4)	Truita de carbassó (3) (1R: 25g de patata fregida)	Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Filet de lluç a la mallorquina (4)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada		Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)	
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15
Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)	Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)	MENÚ SORPRESA			
Estofat d'indiot	Filet de lluç a la planxa(4)				
Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)	Ensalada adaptada				
Fruita (1R)	Fruita (1R)				
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22
Sopa de cuinat (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuïta)	Cuinat de lleties (1R: 50g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)	Crema de pastanaga i carbassa (1R: 200-250g de verdura + 2,4R: 120g de patata bullida)		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)	
Filet de lluç orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)	Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures	Truita de caarbossó (3) (1R: 25g de patata fregida)		Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)	
Ensalada adaptada	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida)	Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

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

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

DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3
Cuinat o Ensalada de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,4R: 100g de verdura)		Ensalada d'arròs (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)		Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) (3R: 150g de patata bullida)	
Filet de lluç al forn(4)		Truita de patates (3) (1R: 30g de patata fregida)		Pitrera de pollastre a la planxa	
Patates al vapor amb verdures (1R: 50g patata vapor)		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8
Crema de carbassó i porros (1R: 200-250g de verdura + 3R: 150g de patata bullida)	Sopa (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta)	Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2R: 80g d'arròs integral bullit)	
Filet de lluç a la planxa (4)	Truita de carbassó (3) (1R: 25g de patata fregida)	Filet de llom arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Filet de lluç a la mallorquina (4)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada		Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)	
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15
Crema de mongetes o Mongetes trempades (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)	Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)	MENÚ SORPRESA			
Estofat d'indiot	Filet de lluç a la planxa(4)				
Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida)	Ensalada adaptada				
Fruita (1R)	Fruita (1R)				
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22
Sopa de cuinat (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuïta)	Cuinat de lleties (1R: 50g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)	Crema de pastanaga i carbassa (1R: 200-250g de verdura + 2,4R: 120g de patata bullida)		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)	
Filet de lluç orly (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)	Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures	Truita de carbassó (3) (1R: 25g de patata fregida)		Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)	
Ensalada adaptada	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida)	Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita (1R)	Fruita (1R)	Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les 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
50g plàtan	100g plàtan
100g kiwi	200g kiwi

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn (4) Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiòt Patates fregides Fruita	Paella mixta (2,4,14) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de lluç en salsa de ceba (4) Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat Filet de lluç orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carbassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn (4) Patates al vapor amb verdures Iogurt de soja (1,6)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt de soja (1,6)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiòt Patates fregides Fruita	Paella mixta (2,4,14) Filet de lluç a la planxa(4) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de lluç en salsa de ceba (4) Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carbassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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 duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<p>Cuinat o Ensalada de ciurons</p> <p>Filet de lluç al forn (4)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>Iogurt de soja (1,6)</p>	<p>Ensalada adaptada d'arròs</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates al vapor o Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada adaptada</p> <p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>Iogurt de soja (1,6)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Estofat de indiòt</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la planxa(4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p style="text-align: center;">MENÚ SORPRESA</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Filet de lluç orly (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt de soja (1,6)</p>	<p>Arròs blanc amb ou bullit (3)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Pastanaga al vapor</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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<p>Cuinat o Ensalada de ciurons</p> <p>Filet de lluç al forn (4)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Ensalada d'arròs</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates amb tonyina (4)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Crema de carabassó i porros</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates al vapor o Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Pitrrera d'indiot a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà</p> <p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>logurt (7)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Estofat de indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa(4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p style="text-align: center;">MENÚ SORPRESA</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Filet de lluç en salsa de ceba (4)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
<p>Sopa de cuinat</p> <p>Filet de lluç orly (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i carabassa</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	

Informació complementària:

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



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

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

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

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

LUNES 6		MARTES 7		MIÉRCOLES 8		JUEVES 9		VIERNES 10	
<p>Crema de calabacín y puerros</p> <p>Filete de merluza a la plancha (4)</p> <p>Patatas al vapor o Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>Sopa</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>Potaje o Ensalada de garbanzos</p> <p>Filete de merluza al horno (4)</p> <p>Patatas al vapor con verduras</p> <p>Yogur (7)</p>		<p>Ensalada de arroz</p> <p>Hamburguesa casera de verduras</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>Patatas con atún (4)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 13		MARTES 14		MIÉRCOLES 15		JUEVES 16		VIERNES 17	
<p>Crema de judías o Judías aliñadas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p>		<p>Paella de verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>MENÚ SORPRESA</p>		<p>Garbanzos con trampó y atún (4) o Gazpacho casero</p> <p>Filete de merluza en salsa de cebolla (4)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta</p>		<p>Sopa de cocido</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 20		MARTES 21		MIÉRCOLES 22		JUEVES 23			
<p>Sopa de cocido</p> <p>Filete de merluza orly (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>Potaje de lentejas</p> <p>Redondo de pavo al horno con salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p>		<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Hamburguesa casera de verduras</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7)</p>		<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas caseras de pollo</p> <p>Zanahoria al vapor</p> <p>Fruta</p>			

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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Trita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb ou bullit (3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Pitrrera d'indiot a la planxa Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou amb verdures Trita de verdures (3) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiot Patates fregides Fruita	Paella de verdures Trita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà Hamburguesa casolana de verdures Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Trita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Trita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb ou bullit (3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Pitrrera d'indiot a la planxa Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou amb verdures Trita de verdures (3) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiot Patates fregides Fruita	Paella de verdures Trita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà Hamburguesa casolana de verdures Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Trita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn (4) Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiòt Patates fregides Fruita	Paella de verdures Filet de lluç a la planxa(4) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de lluç en salsa de ceba (4) Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<p>Cuinat o Ensalada de ciurons</p> <p>Filet de lluç al forn (4)</p> <p>Patates al vapor amb verdures</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Ensalada d'arròs</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Patates amb tonyina (4)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Crema de carbassó i porros</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Patates al vapor o Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Pitrrera d'indiots a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Filet de llom arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Filet de lluç a la mallorquina (4)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà</p> <p>Lasanya casolana de pollastre</p> <p>logurt (7)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Crema de mongetes o Mongetes trempades</p> <p>Estofat de indiots</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella de verdures</p> <p>Filet de lluç a la planxa(4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p style="text-align: center;">MENÚ SORPRESA</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Filet de lluç en salsa de ceba (4)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de cuinat</p> <p>Llom a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
<p>Sopa de cuinat</p> <p>Filet de lluç orly (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Rodó d'indiots al forn amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i carabassa</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7)</p>	<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p>	

Informació complementària:

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



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

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

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

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

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn (4) Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiòt Patates fregides Fruita	Paella de verdures Filet de lluç a la planxa(4) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de lluç en salsa de ceba (4) Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Filet de lluç al forn (4) Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb tonyina (4) i ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Filet de lluç a la planxa (4) Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Filet de lluç a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiòt Patates fregides Fruita	Paella de verdures Filet de lluç a la planxa(4) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà Filet de lluç en salsa de ceba (4) Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Filet de lluç orly (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiòt al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Trita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb ou bullit (3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Pitrera d'indiot a la planxa Patates al vapor o Ensalada adaptada Fruita	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Filet de llom arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou amb verdures Trita de verdures (3) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Lasanya casolana de pollastre Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Estofat de indiot Patates fregides Fruita	Paella de verdures Trita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà Hamburguesa casolana de verdures Arròs pilaf Fruita	Sopa de cuinat (1,3) Trita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa de cuinat (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Rodó d'indiot al forn amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor 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.

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Cuinat o Ensalada de ciurons Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor amb verdures Iogurt (7)	Ensalada d'arròs Truita de patates (3) Ensalada adaptada Fruita	Patates amb ou bullit (3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (3) Mescla de quinoa amb verdures Fruita	Sopa amb brou de verdures (1,3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties amb verdures o Crema de lleties Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou amb verdures Truita de verdures (3) Patates fregides Fruita	Ensalada de lletuga i espinacs o Gaspatxo casolà Canclons d'espinacs (1,2,3,4,6,7,14) Iogurt (7)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Crema de mongetes o Mongetes trempades Frit de verdures Fruita	Paella de verdures Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	MENÚ SORPRESA	Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà Hamburguesa casolana de verdures Arròs pilaf Fruita	Sopa amb brou de verdures (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	
Sopa amb brou de verdures (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties amb verdures Hamburguesa casolana de verdures Patates fregides Fruita	Crema de pastanaga i carabassa amb crostons al forn (3) Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7)	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Croquetes d'espinacs (1,6,7,8) Pastanaga al vapor Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

		INFANTIL	PRIMÀRIA
SETMANA 1	DILLUNS	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8)(2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1
	DIMARTS	Pa moreno (1) amb cuixot dolç (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de formatge o un altre embotit sense 6.	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten
	DIMECRES	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)
	DIJOURS	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).
	DIJOURS	Crespells (1,3,7,8) + iogurt líquid (7) (2R: 22,5g de crespell (1/2 crespell petit) + 200ml de llet desnatada o 1 iogurt de 125g) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. Per a beure es donarà suc de fruita o llet vegetal als al·lèrgics al 7 (mirau altres opcions a inf.complementària)	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc
	DIVENDRES	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de 11 al 14



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

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

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

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

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE
1r ESMORZAR: CASA

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

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

EXEMPLES:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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