

**MENÚ AMB PROPOSTES DE SOPARS SETEMBRE 2022**

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  Croquetes de bacallà i tires de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lletuga, pinya, pastanaga i ceba vermella  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  Ensalada de lletuga, olives, blat de les índies i tomàtiga  Iogurt (7)
<b>Proposta de sopar</b> Quinoa amb tomàtiga cherry Truita a la francesa  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Ratatouille Bacallà al forn  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Gaspatxo Hamburguesa casolana de pollastre  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Pa amb oli amb formatge Hummus de ciurons amb cruditès de pastanaga i cogombre  Fruita
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  Pilotes mixtes casolanes amb verdures (1,3,6,7,8,11)  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada de lletuga amb trempó  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contracuixa de pollastre rostida  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Iogurt (7)	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita de carabassó (3)  Ensalada de lletuga, cogombre, pinya i tomàtiga cherry  Fruita	Cuinat (6,7) o Crema de lleties  Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de tomàtiga i formatge fresc (7)  Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Wrap a la planxa amb truita, espinacs i tomàtiga  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Albergínia i patates rostides Pitrera de pollastre a la planxa  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Quiche de porros Colflori al forn especiada  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Espaguetis integrals a la marinera  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Crema de verdures Broquetes de pollastre  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  Truita d'espinacs (3)  Ensalada de lletuga, blat de les índies i pebre verd  Fruita	Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques  Filet de lluç a la mallorquina (4,8)  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)  Ensalada de lletuga, tomàtiga i ou bullit (3)  Fruita	Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1,6,7,8,11)  Ragout de vedella  Arròs pilaf Iogurt (7)
<b>Proposta de sopar</b> Ensalada de cuscús amb brots i tomàtiga Sardines a la planxa  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Ous a la planxa Pèsols saltejats amb ceba i pernil  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Carabassons farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Ensalada de patata, tomàtiga, alvocat, ceba i pop  Fruita	<b>Proposta de sopar</b> Trempó Pa amb oli de formatge  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, indi, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

\*El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb cocccions de bullit, forn i planxa.

\* El menú que només pot consumir de fruita plàtan, síndria, meló i pinya tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de fruita.

\* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb cocccions de bullit, forn i planxa.

\* El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).

\* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones a la boloñesa (1,3)  Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)  Ensalada de lechuga, tomate y maíz  Fruta	Garbanzos aliñados con atún (4)  Redondo de pavo al horno con verduras  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Fruta	Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)  Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, piña, zanahoria y cebolla roja  Fruta	Ensalada de lentejas  Salteado de lomo con verduras  Arroz hervido  Fruta	Sopa de cocido (1,3)  Tortilla de patatas y espinacas (3)  Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y tomate  Yogur (7)
<b>Propuesta de cena</b> Quinoa con tomates cherry Tortilla a la francesa Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Ratatouille Bacalao al horno Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Gazpacho Hamburguesa casera de pollo Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli) Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Pa amb oli de queso Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria y pepino Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Ensalada de alubias  Albóndigas mixtas caseras con verduras (1,3,6,7,8,11)  Arroz pilaf  Fruta	Ensalada de pasta con queso fresco (1,3,7)  Filete de merluza a la plancha (4)  Ensalada de lechuga con trampó  Fruta	Crema de calabaza o Sopas mallorquinas (1)  Contramuslo de pollo asado  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Yogur (7)	Ensalada de arroz con gambas y verduras (2)  Tortilla de calabacín (3)  Ensalada de lechuga, pepino, piña y tomate cherry Fruta	Potaje (6,7) o Crema de lentejas  Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de tomate y queso fresco (7)  Fruta
<b>Propuesta de cena</b> Wrap a la plancha con tortilla, espinacas y tomate Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Berenjena y patatas asadas Pechuga de pavo a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Quiche de puerros Coliflor al horno especiada Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Espaguetis integrales a la marinera Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Crema de verduras Brochetas de pollo Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Ensalada de arroz con gambas (2)  Tortilla de espinacas (3)  Ensalada de lechuga, maíz y pimiento verde Fruta	Potaje (6,7) o Crema de judías  Filete de merluza a la mallorquina (4,8)  Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruta	Patatas al vapor con atún (4)  Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)  Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta	Pizza de jamón york y queso (1,7) o Sopa (1,3)  Filete de merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)  Ensalada de lechuga, tomate y huevo cocido (3) Fruta	Crema de calabacín y puerros con crostones al horno (1,6,7,8,11)  Ragout de ternera  Arroz pilaf Yogur (7)
<b>Propuesta de cena</b> Ensalada de cuscús con brotes y tomate Sardinas a la plancha Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Huevos a la plancha Guisantes salteados con cebolla y jamón Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Calabacines rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Ensalada de patata, tomate, aguacate, cebolla y pulpo Fruta	<b>Propuesta de cena</b> Trampó Pa amb oli de queso Fruta

**Información complementaria:**

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados del 1 al 14



**En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).**

**Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.**

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

**\*Los menús bajos en sal serán igual que el menú general, pero elaborados sin sal.**

\*Los menús: no 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).

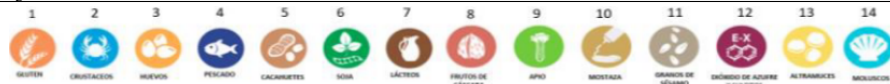
\* Hay un menú al cual no se le dará leche cruda.



DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>Macarrons integrals</b> a la bolonyesa (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons trempats amb tonyina (4) (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Rodó d'indioli al forn amb verdures</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 blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de llenties (1,5R: 75g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4R: 35g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Ensalada de mongetes blanques (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes amb verdures (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Ensalada de pasta integral</b> amb formatge fresc (1,3,7) (1,5R: 75g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Crema de carabassa</b> (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)</p> <p>Contracruixa de pollastre rostida</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,4R: 35g de patata fregida)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p><b>Ensalada d'arròs integral</b> amb gambes i verdures (2) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de carabassó (3) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Llom arrebossat casolà (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>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p><b>Ensalada d'arròs integral</b> amb gambes (2) (2R: 80g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita d'espinacs (3) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p><b>Filet de lluç a la mallorquina</b> (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>Patates al vapor amb tonyina (4) (2,5R: 125g de patata bullida)</p> <p>Llom arrebossat casolà (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>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassó i porros (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida)</p> <p>Ragout de vedella</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</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 comptabilitzarem com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

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

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



DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>Macarrons integrals</b> a la bolonyesa (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons trempats amb tonyina (4) (1,5R: 75g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Rodó d'indioli al forn amb verdures</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 blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de llenties (1,5R: 75g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa de cuinat (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4R: 35g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Ensalada de mongetes blanques (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes amb verdures (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Ensalada de pasta integral</b> amb formatge fresc (1,3,7) (1,5R: 75g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Crema de carabassa</b> (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)</p> <p>Contracruixa de pollastre rostida</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,4R: 35g de patata fregida)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</p>	<p><b>Ensalada d'arròs integral</b> amb gambes i verdures (2) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de carabassó (3) (1R: 25g de patata fregida)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Llom arrebossat casolà (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>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p><b>Ensalada d'arròs integral</b> amb gambes (2) (2R: 80g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita d'espinacs (3) (0,5R: 100g de verdura)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R)</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p><b>Filet de lluç a la mallorquina</b> (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>Patates al vapor amb tonyina (4) (2,5R: 125g de patata bullida)</p> <p>Llom arrebossat casolà (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>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b> (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassó i porros (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida)</p> <p>Ragout de vedella</p> <p>Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>logurt (7) (0,6R)</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 comptabilitzarem com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

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

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

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>Macarrons a la bolonyesa</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons trempats amb tonyina (4)</p> <p>Rodó d'indiot al forn amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7)</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Ensalada de mongetes blanques</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensalada de pasta adaptada</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa</p> <p>Contraçuixa de pollastre rostida</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Iogurt (7)</p>	<p>Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de lleties</p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Ensalada d'arròs amb gambes (2)</p> <p>Truita d'espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques</p> <p><b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4)</p> <p><b>Llom arrebossat casolà</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pizza de cuixot dolç i formatge (7) o Sopa</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>Ragout de vedella</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7)</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.



**MENÚ 2 NO LACTOSA NI PLV SETEMBRE 2022**

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  <b>logurt de soja (1,6)</b>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	<b>Ensalada de pasta adaptada (1,3)</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraeix de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  <b>logurt de soja (1,6)</b>	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Pizza de cuixot dolç (1)</b> o Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  <b>logurt de soja (1,6)</b>

**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.

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons saltejats (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  Patates fregides	Arròs blanc amb ou bullit (3)  Filet de lluç arrebossat casolà (4)  Ensalada adaptada	Ensalada de llenties adaptada  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates (3)  Ensalada adaptada  Iogurt de soja (1,6)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques adaptada  Pilotes casolanes de pollastre  Arròs pilaf	Ensalada de pasta adaptada (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada	Crema de verdures  Contraeix de pollastre rostida  Patates fregides  Iogurt de soja (1,6)	Ensalada adaptada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de llenties  Filet de lluç arrebossat casolà (4)  Ensalada adaptada
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada adaptada d'arròs amb gambes (2)  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de mongetes blanques  Filet de lluç a la planxa (4)  Patates fregides	Patates al vapor amb tonyina (4)  Llom arrebossat casolà  Ensalada adaptada	Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada	Crema de verdures amb crostons al forn (3)  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt de soja (1,6)

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

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

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

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>Macarrons a la bolonyesa</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</b>  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	<b>Sopa de cuinat</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	<b>Ensalada de pasta adaptada</b>  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contrauixa de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de lleties</b>  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  <b>Pitrrera d'indiot a la planxa</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat o Crema de mongetes blanques</b>  <b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

**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 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p><b>Macarrones a la boloñesa</b></p> <p>Filete de merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos aliñados con atún (4)</p> <p>Redondo de pavo al horno con verduras</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza empanada casera (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Salteado de lomo con verduras</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Hamburguesa casera de verduras</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Yogur (7)</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Ensalada de alubias</p> <p><b>Albóndigas caseras de pollo</b></p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensalada de pasta adaptada</b></p> <p>Filete de merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabaza o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>Contramuslo de pollo asado</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Yogur (7)</p>	<p>Ensalada de arroz con gambas y verduras (2)</p> <p><b>Hamburguesa casera de verduras</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Potaje o Crema de lentejas</b></p> <p><b>Merluza empanada casera (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Ensalada de arroz con gambas (2)</p> <p><b>Pechuga de pavo a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Potaje o Crema de judías</b></p> <p><b>Filete de merluza a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Patatas al vapor con atún (4)</p> <p><b>Lomo empanado casero</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Pizza de jamón york y queso (1,7) o <b>Sopa</b></p> <p>Filete de merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín y puerros</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Yogur (7)</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 si lleva gluten. Para los rebozados se utilizará maicena o harina de garbanzo.



DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraeix de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Pitrera de pollastre a la planxa</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Patates al vapor saltejades amb ceba</b>  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraçuixa de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Pitrrera de pollastre a la planxa</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Patates al vapor saltejades amb ceba</b>  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

**Informació complementària:**

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



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

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

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

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraeix de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

**Informació complementària:**

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



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

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

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



MENÚ 5 NO FRUITS SECS NI OU SETEMBRE 2022

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<p><b>Macarrons a la bolonyesa</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons trempats amb tonyina (4)</p> <p>Rodó d'indiot al forn amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Sopa de cuinat</b></p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7)</p>
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
<p>Ensalada de mongetes blanques</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensalada de pasta adaptada</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Contraçuixa de pollastre rostida</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>logurt (7)</p>	<p>Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat o Crema de lleties</b></p> <p><b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<p>Ensalada d'arròs amb gambes (2)</p> <p><b>Pitrrera d'indiot a la planxa</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Cuinat o Crema de mongetes blanques</b></p> <p><b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Patates al vapor amb tonyina (4)</p> <p><b>Llom arrebossat casolà</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros</p> <p>Ragout de vedella</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>logurt (7)</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.



MENÚ 5.2 NO FRUITS SECS NI MARISC SETEMBRE 2022

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contracuixa de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

Informació complementària:

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



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

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

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

MENÚ 5.2.1 NO FRUITS SECS NI MARISC NI CEFALÒPODES SETEMBRE 2022

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ciurons trempats amb tonyina (4)  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraçuixa de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Filet de lluç arrebossat casolà (4)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Filet de lluç a la mallorquina (4)</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Patates al vapor amb tonyina (4)  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  Filet de lluç a la planxa (4)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

Informació complementària:

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



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

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

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



DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Macarrons a la bolonyesa (1,3)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  Rodó d'indiot al forn amb verdures  <b>Patates fregides</b>  Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Ensalada de lleties  Saltejat de llom amb verdures  Arròs bullit  Fruita	Sopa de cuinat (1,3)  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Pilotes casolanes de pollastre</b>  Arròs pilaf  Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)  Contraçuixa de pollastre rostida  <b>Patates fregides</b>  Iogurt (7)	Ensalada d'arròs amb gambes i verdures (2)  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Ensalada d'arròs amb gambes (2)  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Pitrrera de pollastre a la planxa</b>  <b>Patates fregides</b>  Fruita	<b>Patates al vapor saltejades amb ceba</b>  <b>Llom arrebossat casolà</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) o Sopa (1,3)  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b>  Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  Ragout de vedella  Arròs pilaf  Iogurt (7)

**Informació complementària:**

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



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

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

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





**MENÚ 6 OVO-LACTI-VEGETARIÀ SETEMBRE 2022**

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
<b>Macarrons amb salsa de tomàtiga i formatge (1,3)</b>  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	<b>Ciurons trempats</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Patates fregides</b> Fruita	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	Ensalada de lleties  <b>Saltejat de verdures</b>  Arròs bullit Fruita	<b>Sopa amb brou de verdures (1,3)</b>  Truita de patates i espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b> Iogurt (7)
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Ensalada de mongetes blanques  <b>Ous amb salsa de tomàtiga (3)</b>  Arròs pilaf Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc (1,3,7)  <b>Hamburguesa casolana de verdures</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	Crema de carabassa  <b>Estofat de patata amb pèsols</b>  Iogurt (7)	<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita de carabassó (3)  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	<b>Cuinat de lleties amb verdures</b> o Crema de lleties  <b>Bròquil arrebossat</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
<b>Ensalada d'arròs adaptada</b>  Truita d'espinacs (3)  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	<b>Cuinat de mongetes amb verdures</b> o Crema de mongetes blanques  <b>Frit de verdures</b> Fruita	<b>Patates al vapor saltejades amb ceba</b>  <b>Croquetes d'espinacs (1,6,7,8)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	<b>Pizza de formatge (1,7)</b>  <b>Truita a la francesa (3)</b>  <b>Ensalada adaptada</b> Fruita	Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b>  <b>Mescla de quinoa amb verdures</b>  Iogurt (7)

**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 l
	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 l i de formatge o un altre embotit sense 6.	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten
	DIMECRES	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)	Iogurt (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 1 iogurt de 125g) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)
	DIJOUS	Coca (1,3,6,8,7,11) + bastons de pastanagó (2R: 20g de coca + 1R de fruita, ex:100g de bastonets de poma) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)	Pa moreno (1) amb cuixot dolç (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a l 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 l	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 l	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 l 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 l i de cuixot o un altre embotit per als casos de 7.	Plàtan + llet d'ametla (8) (2R: 50g de plàtan o 100g de poma + 200ml de llet de vaca o 1 iogurt de 125g) *els al·lèrgics a la fruita seca beuran llet de vaca (7) i menjaran iogurt (7).
	DIJOUS	Crespells (1,3,7,8) + iogurt líquid (7) (2R: 22,5g de crespell ( 1/2 crespell petit) + 200ml de llet desnatada o 1 iogurt de 125g) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb maicena i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. Per a beure es donarà suc de fruita o llet vegetal als al·lèrgics al 7 (mirau altres opcions a inf.complementària)	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc
	DIVENDRES	Galletes de civada (1,3,6,7,11)+ llet de vaca (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de llet desnatada o 1R de fruita o 100ml de suc) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o suc	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8) (2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a l

**Informació complementària:**

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



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

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

\* **SEMPRE ES DISPOSARÀ D'UNA OPCIÓ PER ALS AL·LÈRGICS O INTOLERANTS. CUINA SEMPRE TENDRÀ: FRUITA, GALLETES ROSSELLONS (1,6,8), GALLETES MARIA 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 ALÉRGICOS 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**
**1R 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**