

DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Sopa de lletres (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de mongetes					
		Croquetes de pollastre i tires de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Truita de patates i espinacs (3)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)					
		Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pastanaga	Ensalada de lletuga, pebre verd, ceba i blat de les índies	Patates al vapor					
		Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita					
		Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar					
		Pastís de verdures Patata rostida	Quinoa saltejada amb verdures i pollastre	Tomàtiga cherry trempades amb herbes provençals Pizza casolana de formatge i cuixot dolç					
		Fruita	Fruita	Fruita					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Sopa de cuinat (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de lleties	Aguiat de patates amb verdures	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	Paella mixta cega (2,4,14)					
Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Estofat d'indiot	Truita de carbassó (3)	Frit mariner (2,4,14)	Pitriera de pollastre a la planxa					
Ensalada de lletuga amb cogombre, formatge fresc (7) i pastanaga	Patates al vapor	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pebre verd	Ensalada de lletuga amb olives i tomàtiga	Ensalada de lletuga amb tomàtiga, olives i cogombre					
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita					
Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar					
Pitriera de pollastre al curry amb xampinyons acompanyada d'arròs integral	Ensalada de quinoa amb tomàtiga, alvocat i mango Truita a la francesa	Wok de verdures (ceba, pebre vermell, pastanaga i bròquil) amb espaguetis integrals, daus de salmó i salsa de soja	Farcellets de col amb arròs i carn capolada de porc Ensalada de lletuga i olives	Hamburguesa vegetal (amb farina de ciuró, carbassa, ceba i pastanaga) amb lletuga i pa d'hamburguesa					
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita					
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Cuinat (6,7) o Crema de lleties	Crema de carbassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	Arròs de brou de pollastre	Espaguetis integrals amb allada (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de ciurons					
Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)	Cuixetes de pollastre al forn	Lluç a la mallorquina (4,8)	Truita de patates i carbassó (3)	Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)					
Arròs pilaf	Ensalada de lletuga amb olives, tomàtiga i ou bullit (3)	Patates al vapor	Tomàtiga trempada	Ensalada de lletuga amb espinacs, pastanaga i formatge fresc (7)					
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita					
Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar					
Truita de patata Ensalada de lletuga, pastanaga i cogombre	Espaguetis integrals a la marinera	Ensalada de canonges, tomàtiga cherry i alvocat	Bròquil i colflori gratinats amb patata Pitriera de pollastre a la planxa	Quinoa saltejada amb verdures Sardines a la planxa					
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita					
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Cuinat (6,7) o Crema de mongetes	Fideus a la cassola (1,3)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)	Sopa (1,3)	Crema de carbassa amb crostons al forn (1,6,7,8,11)					
Estofat de pollastre amb verdures	Truita de patates i espinacs (3)	Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Calamar amb ceba (14)					
Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i formatge fresc (7)	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga	Ensalada de tomàtiga, ceba vermella i olives	Arròs pilaf					
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita					
Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar					
Wrap amb lletuga, tomàtiga, alvocat, formatge fet i tonyina	Pastís de lluç i verdures Moniato rostit	Crema de verdures Ous farts	Arròs saltejat amb verdures i daus de pollastre	Ensalada de lletuga, tomàtiga i alvocat Pa amb oli de formatge i indiot					
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita					
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Cuinat (6,7) o Crema de lleties	Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)							
Truita de carbassó (3)	Lluç a la planxa (4)	Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)							
Ensalada de lletuga amb pinya i cuixot dolç	Minestra de verdures	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i olives							
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita							
Proposta de sopar	Proposta de sopar	Proposta de sopar							
Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)	Crema de carbassa Hamburguesa de soja texturitzada	Salmó al papillot amb verdures (porro i pastanaga) amb patata							
Fruita	Fruita	Fruita							

Informació complementària:

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



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

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

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

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

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

*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiot, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

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

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

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

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

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

* En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE



MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES	4		
FESTIVO		Arroz blanco con tomate y huevo cocido (3)	Sopa de letras (1,3)	Potaje (6,7) o Crema de alubias					
		Croquetas de pollo y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Tortilla de patatas y espinacas (3)	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)					
		Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga, pimiento verde, cebolla y maíz	Patatas al vapor					
		Yogur (7) o Fruta	Fruta	Fruta					
		Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena					
		Patata asada	Quinno salteada con verduras y pollo	Tomates cherry aliñados con hierbas provenzales					
		Fruta	Fruta	Pizza casera de queso y jamón york					
LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES	11
Sopa de cocido (1,3)	Potaje (6,7) o Crema de lentejas	Guiso de patatas con verduras	Crema de zanahoria y puerros con crostons al horno (1,6,7,8,11)	Paella mixta ciega (2,4,14)					
Lenguado orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Estofado de pavo	Tortilla de calabacín (3)	Frito marinero (2,4,14)	Pechuga de pollo a la plancha					
Ensalada de lechuga con pepino, queso fresco (7) y zanahoria	Patatas fritas	Ensalada de lechuga con maíz y pimiento verde		Ensalada de lechuga con tomate, aceitunas y pepino					
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta					
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena					
Pechuga de pollo al curry con champiñones acompañada de arroz integral	Ensalada de quinoa con tomate, aguacate y mango	Wok de verduras (cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli) con espaguetis integrales, dados de salmón y salsa de soja	Rollitos de col rellenos de arroz y carne picada	Hamburguesa vegetal (con harina de garbanzo, calabaza, cebolla y zanahoria) con lechuga y pan de hamburguesa					
Fruta	Fruta	Fruta	Ensalada de lechuga y aceitunas	Fruta					
LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
Potaje (6,7) o crema de lentejas	Crema de calabacín con crostons al horno (1,6,7,8,11)	Arroz caldoso de pollo	Espaguetis integrales amb allada (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de ciurons					
Albóndigas mixtas caseras (1,3,6,7,8,11)	Muslitos de pollo al horno	Merluza a la mallorquina (4,8)	Truita de patates i carabassó (3)	Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)					
Arroz pilaf	Ensalada de lechuga con aceitunas, tomate y huevo cocido (3)	Patatas al vapor	Tomàtiga trempada	Ensalada de lletuga amb espinacs, pastanaga i formatge fresc (7)					
Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta	Fruta	Fruta					
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena					
Tortilla de patata	Espaguetis integrales a la marinera	Ensalada de canónigos, tomate cherry y aguacate	Brócoli y coliflor gratinados con patata	Quinoa salteada con verduras					
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Fruta	Pa amb oli de queso fresco	Pechuga de pollo a la plancha	Sardinias a la plancha					
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Potaje (6,7) o Crema de alubias	Fideos a la cazuela (1,3)	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Sopa (1,3)	Crema de calabaza con crostons al horno (1,6,7,8,11)					
Estofado de pollo con verduras	Tortilla de patatas y espinacas (3)	Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Calamar con cebolla (14)					
Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco (7)	Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria	Ensalada de tomate, cebolla morada y aceitunas	Arroz pilaf					
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta					
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena					
Wrap con lechuga, tomate, aguacate, queso feta y atún	Pastis de merluza y verduras	Crema de verduras	Arros salteado con verduras y dados de pollo	Ensalada de lechuga, tomate y aguacate					
Fruta	Boniato asado	Huevos rellenos	Fruta	Pa amb oli de queso y pavo					
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta					
LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
Potaje (6,7) o Crema de lentejas	Canelones de pollo y cerdo (1,3,6,7)	Arroz blanco con tomate y huevo cocido (3)							
Tortilla de calabacín (3)	Merluza a la plancha (4)	Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)							
Ensalada de lechuga con piña y jamón york	Menestra de verduras	Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas							
Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta							
Propuesta de cena	Propuesta de cena	Propuesta de cena							
Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli)	Crema de calabaza	Salmón al papillote con verduras (puerro y zanahoria) con patata							
Fruta	Hamburguesa de soja texturizada	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.
 En la elaboración de los platos y en el aliño de las ensaladas, siempre se utilizará ACEITE DE OLIVA VIRGEN
 Las tortillas se elaboran con patata al vapor y se cocinan al horno.
 *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 lechuga cruda.

DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2R: 80g d'arròs integral bullit + 0,4R: 100g de verdura) Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	Sopa de lletres (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de mongetes (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) ** Lluç a la planxa (4) Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Fruita (1R)			
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10
Sopa de cuïnat (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Estofat d'indiot Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Fruita (1R)	Aguiat de patates amb verdures (1R: 200-250g de verdura + 1,5R: 75g de patata bullida) Truita de carabassó (3) (0,5R: 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de pastanaga i porros (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida) Frit mariner (2,4,14) (1R: 25g de patata fregida) Fruita (1R)	Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,4R: 100g de verdura) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Iogurt (7) (0,6R)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17
Cuïnat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)	Crema de carabassó (1R: 200-250g de verdura + 2R: 100g de patata bullida) Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de brou de pollastre (2R: 80g d'arròs integral bullit) Lluç a la mallorquina (4) (0,4R: 100g de verdura) Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Iogurt (7) (0,6R)	Espaguetis integrals amb allada (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i carabassó (3) (1R: 50g de patata al vapor) Tomàtiga trempada Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24
Cuïnat o Crema de mongetes (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida) Fruita (1R)	Fideus a la cassola (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs caldós de peix i marisc (2,4,14) (2R: 80g d'arròs integral bullit) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Sopa (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuïta) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Crema de carabassa (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida) Calamar amb ceba (14) Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit) Iogurt (7) (0,6R)			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30		
Cuïnat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Truita de carabassó (3) (0,5R: 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7) (2,5R: 225g de canelons "pasta + beixamel") Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,4R: 100g de verdura) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)					

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 20g de pa sempre integral (**1R**)

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

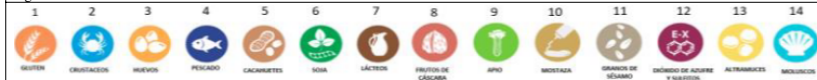
Nº Col. IB00064



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
FESTIU		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2R: 80g d'arròs integral bullit + 0,4R: 100g de verdura) Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	Sopa de lletres (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de mongetes (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) ** Lluç a la planxa (4) Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Fruita (1R)			
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10
Sopa de cuïnat (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Estofat d'indiot Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Fruita (1R)	Aguiat de patates amb verdures (1R: 200-250g de verdura + 1,5R: 75g de patata bullida) Truita de carabassó (3) (0,5R: 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de pastanaga i porros (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida) Frit mariner (2,4,14) (1R: 25g de patata fregida) Fruita (1R)	Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,4R: 100g de verdura) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Iogurt (7) (0,6R)			
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17
Cuïnat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)	Crema de carabassó (1R: 200-250g de verdura + 2R: 100g de patata bullida) Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de brou de pollastre (2R: 80g d'arròs integral bullit) Lluç a la mallorquina (4) (0,4R: 100g de verdura) Patates al vapor (1R: 50g de patata cuïta) Iogurt (7) (0,6R)	Espaguetis integrals amb allada (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i carabassó (3) (1R: 50g de patata al vapor) Tomàtiga trempada Fruita (1R)	Cuïnat o Crema de ciurons (2R: 100g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)			
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24
Cuïnat o Crema de mongetes (1,5R: 75g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura) Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 25g de patata fregida) Fruita (1R)	Fideus a la cassola (1,3) (2R: 100g de pasta cuïta) Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2R: 80g d'arròs integral bullit) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Sopa (1,3) (2,5R: 125g de pasta cuïta) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Crema de carabassa (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 70g de patata bullida) Calamar amb ceba (14) Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit) Iogurt (7) (0,6R)			
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30		
Cuïnat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Truita de carabassó (3) (0,5R: 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7) (2,5R: 225g de canelons "pasta + beixamel") Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,4R: 100g de verdura) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)					

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de mongetes Lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Estofat d'indiot Patates al vapor Fruita	Aguiat de patates amb verdures Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3) Frit mariner (2,4,14) Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita					
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Crema de carabassó amb crostons al forn (3) Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de pollastre Lluç a la mallorquina (4) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis amb allada Truita de patates i carabassó (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita					
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Cuinat o Crema de mongetes Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Sopa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Iogurt (7) o Fruita					
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Cuinat o Crema de lleties Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE
Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Sopa de lletres (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes Lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita	
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10
Sopa de cuinat (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Estofat d'indiot Patates al vapor Fruita		Aguiat de patates amb verdures Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita		Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3) Frit mariner (2,4,14) Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17
Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita		Crema de carabassó amb crostons al forn (3) Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita		Arròs de brou de pollastre Lluç a la mallorquina (4) Patates al vapor Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Espaguetis integrals amb allada (1,3) Truita de patates i carabassó (3) Tomàtiga trempada Fruita	
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24
Cuinat o Crema de mongetes Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides Fruita		Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita		Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Sopa (1,3) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30		
Cuinat o Crema de lleties Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Fruita		Lasanya casolana de pollastre Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Sopa de lletres Llom a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de mongetes Lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Estofat d'indiots Patates al vapor Fruita	Aguiat de patates amb verdures Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros Frit mariner (2,4,14) Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita					
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Crema de carabassó Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de pollastre Lluç a la mallorquina (4) Patates al vapor Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Espaguetis amb allada Pitrera d'indiots a la planxa Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita					
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Cuinat o Crema de mongetes Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Sopa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa Calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Iogurt de soja (1,6) o Fruita					
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Cuinat o Crema de lleties Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4								
FESTIU		Arròs blanc amb ou bullit (3)	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt de soja (1,6)	Sopa de lletres (1,3)	Truita de patates (3)	Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de mongetes	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor				
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11						
Sopa de cuinat (1,3)	Llenguado orly casolà (3,4)	Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Aguaiat de patates amb verdures	Truita a la francesa (3)	Ensalada adaptada	Iogurt de soja (1,6)	Crema de verdures mb crostons al forn (3)	Frit mariner (2,4,14)	Paella mixta cega (2,4,14)	Pitrrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18						
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Crema de verdures amb crostons al forn (3)	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Arròs de brou de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor	Iogurt de soja (1,6)	Espaguetis integrals amb allada (1,3)	Truita de patates (3)	Tomàtiga trempada	Cuinat o Crema de ciurons	Llenguado orly casolà (3,4)	Ensalada adaptada
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25						
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fideus a la cassola (1,3)	Truita de patates (3)	Ensalada adaptada	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt de soja (1,6)	Sopa (1,3)	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Crema de verdures amb crostons al forn (3)	Calamar amb ceba (14)	Arròs pilaf
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30										
Cuinat o Crema de lleties	Truita a la francesa (3)	Ensalada adaptada	Lasanya casolana de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Minestra de verdures adaptada	Arròs blanc amb ou bullit (3)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

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

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

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

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

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

DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4		
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga Nuggets casolans de pollastre Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres Llom a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de mongetes Lluç a la planxa (4) Patates al vapor Fruita					
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Estofat d'indià Patates al vapor Fruita	Aguiat de patates amb verdures Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros Frit mariner (2,4,14) Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita					
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18
Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Crema de carabassó Cuixetes de pollastre al forn Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de pollastre Lluç a la mallorquina (4) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis amb allada Pitrera d'indià a la planxa Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita					
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25
Cuinat o Crema de mongetes Estofat de pollastre amb verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Sopa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassa Calamar amb ceba (14) Arròs pilaf Iogurt (7) o Fruita					
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30				
Cuinat o Crema de lleties Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.



MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
FESTIVO	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Nuggets caseros de pollo</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7)</p>	<p>Sopa de letras</p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje o Crema de alubias</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10
<p>Sopa de cocido</p> <p>Lengüado orly casero (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje o Crema de lentejas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria y puerros</p> <p>Frito marinero (2,4,14)</p> <p>Fruta</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17
<p>Potaje o Crema de lentejas</p> <p>Albóndigas caseras de pollo</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Muslitos de pollo al horno</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz caldoso de pollo</p> <p>Merluza a la mallorquina (4)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Yogur (7)</p>	<p>Espaguetis al ajillo</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24
<p>Potaje o Crema de alubias</p> <p>Estofado de pollo con verduras</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideos a la cazuela</p> <p>Hamburguesa casera de verduras</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)</p> <p>Lomo empanado casero</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	
<p>Potaje o Crema de lentejas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Lasaña casera de pollo</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Lomo empanado casero</p> <p>Ensalada adaptada</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.

En la elaboración de los platos y en el aliño de las ensaladas, siempre se utilizará ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Las tortillas se elaboran con patata al vapor y se cocinan al horno.

*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.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Hamburguesa casolana de verdures	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat (1,3)	Bròquil orly (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3)	Frit de verdures	Fruita	Paella de verdures	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó amb crostons al forn (3)	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Ous amb salsa de tomàtiga (3)	Patates al vapor	Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis integrals amb allada (1,3)	Truita de patates i carabassó (3)	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Bròquil orly (3)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de verdures	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa (1,3)	Truita a la francesa (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3)	Calamar amb ceba (14)	Arròs pilaf	Iogurt (7) o Fruita
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Hamburguesa casolana de verdures	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat (1,3)	Llenguado orly casolà (3,4)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3)	Frit mariner (2,4,14)	Fruita	Paella mixta cega (2,4,14)	Pitrrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó amb crostons al forn (3)	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Lluç a la mallorquina (4)	Patates al vapor	Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis integrals amb allada (1,3)	Truita de patates i carabassó (3)	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Llenguado orly casolà (3,4)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa (1,3)	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3)	Calamar amb ceba (14)	Arròs pilaf	Iogurt (7) o Fruita
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres	Llom a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiots	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros	Frit mariner (2,4,14)	Fruita	Paella mixta cega (2,4,14)	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Lluç a la mallorquina (4)	Patates al vapor	Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis amb allada	Pitrera d'indiots a la planxa	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola	Hamburguesa casolana de verdures	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa	Calamar amb ceba (14)	Arròs pilaf	Iogurt (7) o Fruita
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres	Llom a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros	Frit de verdures	Fruita	Paella mixta cega (2,4,14)	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Lluç a la mallorquina (4)	Patates al vapor	Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis amb allada	Pitrera d'indiot a la planxa	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola	Hamburguesa casolana de verdures	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de verdures	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa	Arròs saltejat amb verdures	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

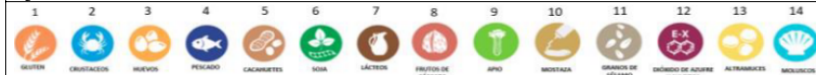
*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	logurt (7) o Fruita	Sopa de lletres	Llom a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Lluç a la planxa (4)	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros	Frit de verdures	Fruita	Paella mixta cega (2,4,14)	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	logurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Lluç a la mallorquina (4)	Patates al vapor	logurt (7) o Fruita	Espaguetis amb allada	Pitrera d'indiot a la planxa	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Llenguado orly casolà (1,4)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola	Hamburguesa casolana de verdures	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de verdures	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa	Arròs saltejat amb verdures	logurt (7) o Fruita	
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Lluç a la planxa (4)	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	logurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

*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.



DIMARTS	1	DIMECRES	2	DIJOUS	3	DIVENDRES	4												
FESTIU		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Nuggets casolans de pollastre	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de mongetes	Hamburguesa casolana de verdures	Patates al vapor	Fruita						
DILLUNS	7	DIMARTS	8	DIMECRES	9	DIJOUS	10	DIVENDRES	11										
Sopa de cuinat (1,3)	Bròquil orly (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Cuinat o Crema de lleties	Estofat d'indiot	Patates al vapor	Fruita	Aguiat de patates amb verdures	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3)	Frit de verdures	Fruita	Paella de verdures	Pitrera de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS	14	DIMARTS	15	DIMECRES	16	DIJOUS	17	DIVENDRES	18										
Cuinat o Crema de lleties	Pilotes casolanes de pollastre	Arròs pilaf	Fruita	Crema de carabassó amb crostons al forn (3)	Cuixetes de pollastre al forn	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de pollastre	Ous amb salsa de tomàtiga (3)	Patates al vapor	Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis integrals amb allada (1,3)	Truita de patates i carabassó (3)	Tomàtiga trempada	Fruita	Cuinat o Crema de ciurons	Bròquil orly (3)	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS	21	DIMARTS	22	DIMECRES	23	DIJOUS	24	DIVENDRES	25										
Cuinat o Crema de mongetes	Estofat de pollastre amb verdures	Patates fregides	Fruita	Fideus a la cassola (1,3)	Truita de patates i espinacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Arròs de brou de verdures	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Fruita	Sopa (1,3)	Truita a la francesa (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Crema de carabassa amb crostons al forn (3)	Calamar amb ceba (14)	Arròs pilaf	Iogurt (7) o Fruita
DILLUNS	28	DIMARTS	29	DIMECRES	30														
Cuinat o Crema de lleties	Truita de carabassó (3)	Ensalada adaptada	Fruita	Lasanya casolana de pollastre	Hamburguesa casolana de verdures	Minestra de verdures	Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Llom arrebossat casolà	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE
Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.
***Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
FESTIU	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Verdures arrebossades Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Sopa de lletres amb brou de verdures (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes amb verdures o Crema de mongetes Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor Fruita
DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10
Sopa amb boru de verdures (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de llenties amb verdures o Crema de llenties Estofat de verdures Patates al vapor Fruita	Aguiat de patates amb verdures Truita de carbassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3) Frit de verdures Fruita
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17
Cuinat de llenties amb verdures o Crema de llenties Hamburguesa casolana de verdures Arròs pilaf Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (3) Mescla de quinoa amb verdures o Ensalada de quinoa Fruita	Arròs de brou de verdures Ous amb salsa de tomàtiga (3) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	Espaguetis integrals amb allada (1,3) Truita de patates i carbassó (3) Tomàtiga trempada Fruita
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24
Cuinat de mongetes amb verdures o Crema de mongetes Estofat de verdures Patates fregides Fruita	Fideus amb verdures (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de verdures Croquetes d'espinacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Fruita	Sopa amb boru de verdures (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	
Cuinat de llenties amb verdures o Crema de llenties Truita de carbassó (3) Ensalada adaptada Fruita	Cancelons d'espinacs (1,2,3,4,6,7,14) Hamburguesa casolana de verdures Minestra de verdures Fruita	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Iogurt (7) o 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.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE
Les fruites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.
***Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		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 BEGUTS 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