

MENÚ AMB PROPOSTES DE SOPARS DESEMBRE 2022

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
<p>Paella mixta cega (2,4,12,14)</p> <p>Croquetes de bacallà o Tires de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pastanaga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Pitrera d'indiot a la planxa acompanyada de patata i bròquil bullits</p> <p>Fruita</p>		<p style="text-align: center;">FESTIU</p>		<p>Macarrons bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ensalada d'arròs integral amb lletuga, ceba saltejada, tomàtiga, ametlla laminada i ou</p> <p>Fruita</p>		<p style="text-align: center;">FESTIU</p>		<p>Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)</p> <p>Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Croquetes casolanes de porro al forn amb patates i lletuga</p> <p>Fruita</p>	
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Lluç al forn amb verdures (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Espaguetis saltejats amb gambes i tomàtigs confitats amb espècies i alls</p> <p>Fruita</p>				<p>Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb cogombre, pinya i tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Sipia amb salsa de tomàtiga i ceba (estil pica-pica) acompanyada d'arròs integral bullit</p> <p>Fruita</p>				<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Enslada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Bullit de pollastre (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i col)</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
<p>Espaguetis a la carbonara (1,3)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pastanaga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Arròs integral saltejat amb verdures i ou</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Truita de carabassó i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Colflori i patata gratinades</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de Nadal (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Raoes casolanes de calamar i lluç a la planxa (1,3,4,6,7,8,11,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i cogombre</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Hamburguesa de pèsols i porro</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, ceba saltejada i nous</p> <p>Quiche de carabassó</p> <p>Fruita</p>		<p>Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga amb blat de les índies i tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Truita a la francesa</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
<p>Espaguetis a la carbonara (1,3)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pastanaga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Arròs integral saltejat amb verdures i ou</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Truita de carabassó i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i cogombre</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Colflori i patata gratinades</p> <p>Pollastre rostit</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa de Nadal (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Raoes casolanes de calamar i lluç a la planxa (1,3,4,6,7,8,11,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i cogombre</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Hamburguesa de pèsols i porro</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga, ceba saltejada i nous</p> <p>Quiche de carabassó</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

Els brous de verdures, de peix i de carn 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 coccions 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 coccions de bullit, forn i planxa.

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

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



LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Paella mixta ciega (2,4,12,14)		FESTIVO		Macarrones boloñesa (1,3)		FESTIVO		Crema de champiñones y calabacín con crostones al horno (1,6,7,8,11)	
Croquetas de bacalao o rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)				Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)				Merluza con salsa de tomate y cebolla (4)	
Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria				Patatas y coliflor al vapor				Arroz hervido	
Fruta				Fruta				Fruta	
Propuesta de cena				Propuesta de cena				Propuesta de cena	
Pechuga de pavo a la plancha acompañada de patata y brócoli hervidos				Ensalada de arroz integral con lechuga, cebolla salteada, tomate, almendra laminada y huevo				Croquetas caseras de puerro al horno con patatas y ensalada	
Fruta				Fruta				Fruta	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz caldoso de pollo		Potaje (6,7) o Crema de alubias blancas		Fideos a la cazuela (1,3)		Potaje (6,7) o Crema de lentejas		Pizza de jamón york y queso (1,7)	
Merluza al horno con verduras (4)		Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Tortilla de calabacín (3)		Muslitos de pollo al horno		Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	
Patatas al vapor		Ensalada de lechuga con pepino, piña y tomate		Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria		Arroz hervido		Ensalada de lechuga con maíz y tomate	
Fruta		Fruta		Yogur (7) o Fruta		Fruta		Fruta	
Propuesta de cena		Propuesta de cena		Propuesta de cena		Propuesta de cena		Propuesta de cena	
Espaguetis salteados con gambas y tomates confitados con especias y ajos		Sepia con salsa de tomate y cebolla (estilo pica-pica) acompañada de arroz integral hervido		Bullit de pollo (con patata, judías tiernas, zanahoria y col)		Sardinias a la plancha Ensalada de quinoa con canónigos, tomate y zanahoria		Crema de verduras Tortilla a la francesa	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3)		Potaje (6,7) o Crema de lentejas		Sopa de Navidad (1,3,6,7,8,11)		Arroz blanco con tomate y huevo cocido (3)			
Lenguado orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Tortilla de calabacín y espinacas (3)		Raolitas caseras de calamar y merluza a la plancha (1,3,4,6,7,8,11,14)		Albóndigas caseras mixtas (1,3,6,7,8,11)			
Ensalada de lechuga con zanahoria y queso fresco (7)		Ensalada de lechuga con tomate y pepino		Ensalada de lechuga con maíz y pimiento verde		Zanahoria al vapor			
Fruta		Fruta		Yogur (7) o Fruta		Fruta			
Propuesta de cena		Propuesta de cena		Propuesta de cena		Propuesta de cena			
Arroz integral salteado con verduras y huevo		Coliflor y patata gratinadas Pollo al horno		Crema de calabaza Hamburguesa de guisantes y puerro		Ensalada de lechuga, tomate, cebolla salteada y nueces Quiche de calabacín			
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta			

Información complementaria:													
Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados del 1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
<p>En el menú se añadirá agua para a beber y pan (3 días a la semana integral).</p> <p>Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.</p> <p>En la elaboración de los platos y en el aliño de las ensaladas, siempre se utilizará ACEITE DE OLIVA VIRGEN.</p> <p>Las tortillas se elaboran con patatas al vapor y se cocinan al horno.</p> <p>Los menús se adaptarán a las necesidades especiales para alergias y/o intolerancias siempre que se presente prescripción e informe médico.</p> <p>*Los menús bajos en sal serán igual que el menú general, pero elaborados sin sal.</p> <p>* 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.</p> <p>* 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.</p> <p>* El menú astringente será el mismo. Elaborado con alimentos astringentes y con cocciones de hervido, horno y plancha.</p> <p>* El menú que sólo puede consumir de fruta plátano, sadia, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.</p> <p>* El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.</p> <p>* El menú fácil de masticar tendrá el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones blandas).</p> <p>* Hay un menú al cual no se le dará leche cruda.</p>													

DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)				Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)				Crema de xampinyons i carabassó (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)	
Lluç a la planxa (4)		FESTIU		Lluç a la planxa (4)		FESTIU		Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4)	
Ensalada adaptada				Patates i colflori al vapor (0,5R: 25g de patata bullida)				Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)	
Fruita (1R)				Fruita (1R)				Fruita (1R)	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
Arròs de brou de pollastre (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)		Cuinat o Crema de mongetes blanques (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Fideus a la cassola (1,3) (3R: 150g de pasta cuita)		Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)	
Lluç al forn amb verdures (4) (0,5R: 100g de verdura)		Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Truita de carabassó (3) (0,4R: 100g de verdura)		Cuixes de pollastre al forn		Lluç a la planxa (4)	
Patates al vapor (1R: 50g de patata cuita)		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit)		Ensalada adaptada (0,5R:100g de verdura)	
Fruita (1R)		Fruita (1R)		Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22		
Espaguetis a la carbonara (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita)		Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Sopa de Nadal (1,3,6,7,8,11) (2,5R: 125g de pasta cuita)		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)		Pilotes casolanes de pollastre	
Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Truita de carabassó i espinacs (3) (0,5R: 100g de verdura)		Raoes casolanes de calamar i lluç a la planxa (1,3,4,6,7,8,11,14) (0,5R: 100g)		Pastanaga al vapor			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Fruita (1R)			
Fruita (1R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)			

Informació complementària:

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure i 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



DILLUNS	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9
Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs bullit + 0,5R: 100g de verdura)				Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (2R: 100g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)				Crema de xampinyons i carabassó (1R: 200-250g de verdura + 1R: 50g de patata bullida)	
Lluç a la planxa (4)				Lluç a la planxa (4)				Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4)	
Ensalada adaptada				Patates i colfiori al vapor (0,5R: 25g de patata bullida)				Arròs pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)	
Fruita (1R)				Fruita (1R)				Fruita (1R)	
FESTIU				FESTIU				FESTIU	
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16
Arròs de brou de pollastre (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)		Cuinat o Crema de mongetes blanques (2R: 100g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Fideus a la cassola (1,3) (3R: 150g de pasta cuita)		Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)	
Lluç al forn amb verdures (4) (0,5R: 100g de verdura)		Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Truita de carabassó (3) (0,4R: 100g de verdura)		Cuixes de pollastre al forn		Lluç a la planxa (4)	
Patates al vapor (1R: 50g de patata cuita)		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit)		Ensalada adaptada (0,5R:100g de verdura)	
Fruita (1R)		Fruita (1R)		Iogurt (7) (0,6R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)	
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22		
Espaguetis a la carbonara (1,3) (2,5R: 125g de pasta integral cuita)		Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)		Sopa de Nadal (1,3,6,7,8,11) (2,5R: 125g de pasta cuita)		Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)			
Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)		Truita de carabassó i espinacs (3) (0,5R: 100g de verdura)		Raoes casolanes de calamar i lluç a la planxa (1,3,4,6,7,8,11,14) (0,5R: 100g)		Pilotes casolanes de pollastre			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor			
Fruita (1R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)		Fruita (1R)			

Informació complementària:

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



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

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

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

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

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzam com a racions d'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



DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Cuiinat o Crema de ciurons Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuiinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola Truita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Cuiinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç i formatge (7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuiinat o Crema de lleties Truita de carabassó i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Sopa de Nadal Raoles casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure i **pa SENSE GLUTEN**.

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

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

*Les pastes són sense gluten i sense ou.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3) Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola (1,3) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç (1) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Trita de carabassó i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Sopa de Nadal (1,3) Raules casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIJOUS 15	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç (1) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Pitrera d'indiots amb salsa de ceba Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Sopa de Nadal Raules casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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 pastes seran sense gluten i sense ou.

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada		FESTIU		Macarrons saltejats (1,3) Lluç a la planxa (4) Patates i bròquil al vapor		FESTIU		Crema de verdures amb crostons al forn (3) Lluç a la planxa (4) Arròs bullit	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada		Fideus a la cassola (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6)		DIJOUS 15		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada		Cuinat o Crema de lleties Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6)		Sopa de Nadal (1,3) Raules casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada		Arròs blanc amb ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Verdura al vapor			

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 frites 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.

*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, colflori, 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIJOUS 15	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Pitrera d'indiots amb salsa de ceba Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Sopa de Nadal Raoles casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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 pastes seran sense gluten i sense ou.

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

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Paella mixta ciega (2,4,12,14)		FESTIVO		Macarrones boloñesa		FESTIVO		Potaje o Crema de garbanzos	
Merluza rebozada casera (4)				Merluza a la plancha (4)				Pechuga de pollo a la plancha	
Ensalada adaptada				Patatas y coliflor al vapor				Ensalada adaptada	
Fruta				Fruta				Yogur (7) o Fruta	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Arroz caldoso de pollo		Potaje o Crema de alubias blancas		Fideos a la cazuela		Potaje o Crema de lentejas		Pizza de jamón york y queso (1,7)	
Merluza al horno con verduras (4)		Lomo empanado casero		Hamburguesa casera de verduras		Muslitos de pollo al horno		Merluza a la plancha (4)	
Patatas al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arroz hervido		Ensalada adaptada	
Fruta		Fruta		Yogur (7) o fruta		Fruta		Fruta	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22			
Espaguetis a la carbonara		Potaje o Crema de lentejas		Sopa de Navidad		Arroz blanco con tomate			
Lenguado orly casero (1,4)		Pechuga de pavo con salsa de cebolla		Raolas caseras de calamar y merluza a la plancha (4,14)		Albóndigas caseras de pollo			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Zanahoria al vapor			
Fruta		Yogur (7) o fruta		Fruta		Fruta			

Información complementaria:

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella de verdures		FESTIU		Macarrons bolonyesa (1,3)		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	
Bròquil arrebossat				Hamburguesa casolana de verdures				Ous amb salsa de tomàtiga (3)	
Ensalada adaptada				Patates i colflori al vapor				Arròs bullit	
Fruita				Fruita				Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques		Fideus a la cassola (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)	
Hamburguesa casolana de verdures		Llom arrebossat casolà		Truita de carabassó (3)		Cuixes de pollastre al forn		Truita a la francesa (3)	
Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arròs bullit		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Sopa de Nadal (1,3,6,7,8,11)		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)			
Bròquil orly (3)		Truita de carabassó i espinacs (3)		Raoes casolanes de pollastre		Pilotes casolanes de pollastre			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor			
Fruita		Iogurt (7) o 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 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3) Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola (1,3) Trita de carabassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Trita de carabassó i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Sopa de Nadal (1,3) Raules casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella mixta cega (2,4,12,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrons bolonyesa Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12				DIMECRES 14				DIJOUS 15	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Pitrera d'indiots amb salsa de ceba Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Sopa de Nadal Raoles casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14) Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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 pastes seran sense gluten i sense ou.

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella de verdures Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		FESTIU		Macarrones bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) Patates i colflori al vapor Fruita		FESTIU		Crema de xampinyons i carbassó amb crostons al forn (3) Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Arròs bullit Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre Lluç al forn amb verdures (4) Patates al vapor Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita		Fideus a la cassola (1,3) Truita de carbassó (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Cuinat o Crema de lleties Cuixes de pollastre al forn Arròs bullit Fruita		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de lleties Truita de carbassó i espinacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Sopa de Nadal (1,3) Raoes casolanes de pollastre Ensalada adaptada Fruita		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Pilotes casolanes de pollastre Pastanaga al vapor Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella de verdures		FESTIU		Macarrons bonyesa (1,3)		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	
Lluç arrebossat casolà (4)				Lluç a la planxa (4)				Lluç amb salsa de tomàtiga i ceba (4)	
Ensalada adaptada				Patates i colflori al vapor				Arròs bullit	
Fruita				Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques		Fideus a la cassola (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)	
Lluç al forn amb verdures (4)		Llom arrebossat casolà		Truita de carabassó (3)		Cuixes de pollastre al forn		Lluç a la planxa (4)	
Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arròs bullit		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Sopa de Nadal (1,3)		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)			
Llenguado orly casolà (3,4)		Truita de carabassó i espinacs (3)		Raoles casolanes de pollastre		Pilotes casolanes de pollastre			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor			
Fruita		Iogurt (7) o 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 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella de verdures		FESTIU		Macarrons bolonyesa (1,3)		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	
Bròquil arrebossat				Hamburguesa casolana de verdures				Ous amb salsa de tomàtiga (3)	
Ensalada adaptada				Patates i colflori al vapor				Arròs bullit	
Fruita				Fruita				Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques		Fideus a la cassola (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7)	
Hamburguesa casolana de verdures		Llom arrebossat casolà		Truita de carabassó (3)		Cuixes de pollastre al forn		Truita a la francesa (3)	
Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Arròs bullit		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara (1,3)		Cuinat o Crema de lleties		Sopa de Nadal (1,3)		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)			
Bròquil orly (3)		Truita de carabassó i espinacs (3)		Raoes casolanes de pollastre		Pilotes casolanes de pollastre			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor			
Fruita		Iogurt (7) o 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 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Paella de verdures		FESTIU		Macarrons amb salsa de tomàtiga (1,3)		FESTIU		Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	
Bròquil arrebossat				Hamburguesa casolana de verdures				Ous amb salsa de tomàtiga (3)	
Ensalada adaptada				Patates i colflori al vapor				Arròs bullit	
Fruita				Fruita				Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Arròs amb brou de verdures		Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques		Fideus amb verdures (1,3)		Cuinat de lleties amb verdures o Crema de lleties		Pizza de formatge (1,7)	
Hamburguesa casolana de verdures		Verdures arrebossades		Truita de carabassó (3)		Mescla de quinoa amb verdures		Truita a la francesa (3)	
Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Fruita		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22			
Espaguetis a la carbonara vegetarians (1,3)		Cuinat de lleties amb verdures o Crema de lleties		Sopa de Nadal amb brou de verdures (1,3)		Arròs blanc amb tomàtiga			
Bròquil orly (3)		Truita de carabassó i espinacs (3)		Hamburguesa casolana de verdures		Ous bullits trempats (3)			
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor			
Fruita		Iogurt (7) o 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 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.

		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 MÀRIA GULLÓN (6), PA SENSE GLUTEN, IOGURT DE SOJA (6)**

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

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE
1r ESMORZAR: CASA

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

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

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

Iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

Batut de maduixes o taronja + plàtan i llet de civada + torrada de pa amb tomàtiga i oli o humus

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

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

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

Información complementaria:

Reglament 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 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