

| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | |
|--|--|---|--|--|--|
| Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga Iogurt (7) o Fruita | | Cuinat de lleties (6,7) Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa (1,3,6,7,8,11) Minestra de verdures Fruita | | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga amb tomàtiga i ou bullit (3) Fruita | |
| Proposta de sopar Crema de porros Croquetes de bolets al forn Fruita | | Proposta de sopar Hamburguesa casolana de salmó acompanyada d'ensalada de tomàtiga, pastanaga i cogombre Pa d'hamburguesa Fruita | | Proposta de sopar Pastis de carabassó al forn acompanyat de tomàtiga rostida Fruita | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | |
| Cuinat de lleties (6,7) Truita de pebres (3) Ensalada de lletuga amb tomàtiga i formatge fresc (7) Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Minestra de verdures Fruita | Cuinat (6,7) o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Tomàtiga trempada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitriera de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga amb blat de les índies i cogombre Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Llenguado a la mallorquina (4,8) Patates al vapor Fruita | |
| Proposta de sopar Sopa de pasta amb verdures Pitriera de pollastre a la planxa acompanyada de mongetes saltejades Fruita | Proposta de sopar Truita de patata i ceba acompanyada d'ensalada de canonges, brots de soja i alvocat Fruita | Proposta de sopar Bacallà al forn amb verdures acompanyat d'arròs integral Fruita | Proposta de sopar Ous a la planxa acompanyats de pisto i patates fregides Fruita | Proposta de sopar Ensalada de lletuga amb olives Pizza casolana de formatge i cuixot Fruita | |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Fruita | Cuinat de lleties (6,7) Hoky orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga amb tomàtiga i olives Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaacs (3) Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga Iogurt (7) o Fruita | Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7) Ensalada de lletuga amb pinya i pebre verd Fruita | Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques Pitriera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita | |
| Proposta de sopar Ensalada de lletuga, tomàtiga, ceba saltejada i alvocat Pastis de lluç Fruita | Proposta de sopar Pollastre al curry amb xampinyons i bròquil acompanyat d'arròs integral Fruita | Proposta de sopar Espaguetis integrals amb salsa trufada de colflori Fruita | Proposta de sopar Bullit d'ou (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i col) Fruita | Proposta de sopar Ensalada de tomàtiga i alvocat Pa amb oli de formatge Fruita | |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada de lletuga amb pastanaga i blat de les índies Fruita | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Sopes mallorquines (1) Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11) Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella mixta cega (4,14) Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lletuga amb tomàtiga i olives Fruita | Cuinat o Crema de lleties (6,7) Contracruixa de pollastre al forn Contracruixa de pollastre a la planxa Ensalada de tomàtiga i formatge fresc (7) Fruita | |
| Proposta de sopar Costelles d'indiot a la planxa acompanyades de quinoa amb verdures (ceba, pastanaga i tomàtiga) Fruita | Proposta de sopar Ensalada de lletuga, tomàtiga, ceba saltejada i nous Quiche de porros Fruita | Proposta de sopar Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Burritos amb soja texturitzada Fruita | Proposta de sopar Sipia amb salsa de tomàtiga i ceba (estil picapica) acompanyada de patata bullida Fruita | Proposta de sopar Ous remenats amb verdures acompanyats de moniato rostit Fruita | |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | | |

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

* 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.



| MIÉRCOLES 1 | | JUEVES 2 | | VIERNES 3 | |
|---|---|--|--|--|--|
| Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) | | Potaje de lentejas (6,7) | | Crema de calabaza y zanahoria con crostones al horno (1,6,7,8,11) | |
| Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) | | Muslitos de pollo al horno Raolas caseras de pollo a la plancha (1,3,6,7,8,11) | | Merluza orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) | |
| Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria | | Menestra de verduras | | Ensalada de lechuga con tomate y huevo cocido (3) | |
| Yogur (7) o fruta | | Fruta | | Fruta | |
| Propuesta de cena Crema de puerros Croquetas de setas al horno Fruta | | Propuesta de cena Hamburguesa casera de salmón acompañada de ensalada de tomate, zanahoria y pepino Pan de hamburguesa Fruta | | Propuesta de cena Pastel de calabacín al horno acompañado de tomates asados Fruta | |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 | |
| Potaje de lentejas (6,7) | Arroz brut | Potaje (6,7) o Crema de garbanzos | Sopa de cocido (1,3) | Crema de calabacín y champiñones con crostones al horno (1,6,7,8,11) | |
| Tortilla de pimientos (3) | Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) | Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) | Pechuga de pollo a la plancha | Lengudo a la mallorquina (4,8) | |
| Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco (7) | Menestra de verduras | Tomate aliñado | Ensalada de lechuga con maíz y pepino | Patatas al vapor | |
| Fruta | Fruta | Yogur (7) o fruta | Fruta | Fruta | |
| Propuesta de cena Sopa de pasta con verduras Pechuga de pollo a la plancha acompañada de judías salteadas Fruta | Propuesta de cena Tortilla de patata y cebolla acompañada de ensalada canónigos, brotes de soja y aguacate Fruta | Propuesta de cena Bacalao al horno con verduras acompañado de arroz integral Fruta | Propuesta de cena Huevos a la plancha acompañados de pisto y patatas fritas Fruta | Propuesta de cena Ensalada de lechuga con aceitunas Pizza casera de queso y jamón york Fruta | |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 | |
| Crema de calabaza y zanahoria con crostones al horno (1,6,7,8,11) | Potaje de lentejas (6,7) | Arroz caldoso de pollo | Canelones de pollo y cerdo (1,3,6,7) | Potaje (6,7) o Crema de alubias | |
| Estofado de ternera con verduras | Hoky orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) | Tortilla de espinacas (3) | Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) | Pechuga de pollo a la plancha con salsa de cebolla | |
| Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) | Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas | Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria | Ensalada de lechuga con piña y pimiento verde | Arroz pilaf | |
| Fruta | Fruta | Yogur (7) o fruta | Fruta | Fruta | |
| Propuesta de cena Ensalada de lechuga, tomate, cebolla salteada y aguacate Pastel de merluza Fruta | Propuesta de cena Pollo al curry con champiñones y brócoli acompañado de arroz integral Fruta | Propuesta de cena Espaguetis integrales con salsa trufada de coliflor Fruta | Propuesta de cena Bullit de huevo (con patata, judías, zanahoria y col) Fruta | Propuesta de cena Ensalada de tomate y aguacate Pa amb oli de queso Fruta | |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 | |
| Macarrones integrales salteados con verduras (1,3) | Guiso de garbanzos con calamar y gambas (2,14) | Crema de calabaza con crostones al horno (1,6,7,8,11) o Sopas mallorquinas (1) | Paella mixta ciega (4,14) | Potaje o Crema de lentejas (6,7) | |
| Tortilla de pimientos (3) | Lengudo al horno con salsa de tomate (4) | Albóndigas caseras mixtas (1,3,6,7,8,11) | Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) | Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha | |
| Ensalada de lechuga con zanahoria y maíz | Arroz hervido | Patatas y zanahoria al vapor | Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas | Enslada de tomate y queso fresco (7) | |
| Fruta | Fruta | Yogur (7) o fruta | Fruta | Fruta | |
| Propuesta de cena Chuletas de pavo a la plancha acompañadas de quinoa con verduras (cebolla, zanahoria y tomate) Fruta | Propuesta de cena Ensalada de lechuga, tomate, cebolla salteada y nueces Quiche de puerros Fruta | Propuesta de cena Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Burritos con soja texturizada Fruta | Propuesta de cena Sepia con salsa de tomate y cebolla (estilo pica-pica) acompañada de patata hervida Fruta | Propuesta de cena Huevos revueltos con verduras acompañados de boniato asado Fruta | |
| LUNES 27 | MARTES 28 | FESTIVO | | | |
| FESTIVO | | | | | |

| 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 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 patatas al vapor y se cocinan en el 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, sadia, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta. | | | | | | | | | | | | | |
| * El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha. | | | | | | | | | | | | | |
| * El menú fácil de masticar tendrá el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones blandas). | | | | | | | | | | | | | |
| * Hay un menú al cual no se le dará leche cruda. | | | | | | | | | | | | | |

| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | |
|--|--|---|--|---|--|
| Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) (2,9R: 130,5g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa) | | Cuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) | | Crema de carbassa i pastanaga (1R: 200g de verdura + 1,5R: 97,5g de patata bullida) | |
| Lluç a la planxa (4) | | Cuixes de pollastre al forn | | Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) | |
| Ensalada adaptada | | Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura) | | Ensalada adaptada | |
| Iogurt (7) (0,6R) | | Fruita (1R) | | Fruita (1R) | |
| DILLUNS 6 | | DIMARTS 7 | | DIMECRES 8 | |
| Cuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) | | Arròs brut (2,5R: 100g d'arròs integral bullit) | | Cuinat o Crema de ciurons (2,4R: 132g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura) | |
| Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres) | | Lluç a la planxa (4) | | Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) | |
| Ensalada adaptada | | Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura) | | Tomàtiga trempada | |
| Fruita (1R) | | Fruita (1R) | | Iogurt (7) (0,6R) | |
| DILLUNS 13 | | DIMARTS 14 | | DIMECRES 15 | |
| Crema de carbassa i pastanaga (1R: 200g de verdura + 0,5R: 65g de patata bullida) | | Cuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) | | Arròs de brou de pollastre (2,9R: 116g d'arròs integral bullit) | |
| Estofat de vedella amb verdures | | Hoky orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) | | Truita d'espinaes (3) (0,5R: 100g de verdura) | |
| Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida) | | Ensalada adaptada | | Ensalada adaptada | |
| Fruita (1R) | | Fruita (1R) | | Iogurt (7) (0,6R) | |
| DILLUNS 20 | | DIMARTS 21 | | DIMECRES 22 | |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita) | | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) (2R: 110g de ciurons cuits) | | Crema de carbassa (1R: 200g de verdura + 1,4R: 91g de patata bullida) | |
| Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres) | | Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) | | Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11) | |
| Ensalada adaptada | | Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit) | | Patates i pastanaga al vapor (1R: 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) | |
| Fruita (1R) | | Fruita (1R) | | Iogurt (7) (0,6R) | |
| DILLUNS 27 | | DIMARTS 28 | | DILLUNS 23 | |
| FESTIU | | FESTIU | | Paella mixta cega (4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit) | |
| | | | | Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) | |
| | | | | Ensalada adaptada | |
| | | | | Fruita (1R) | |
| | | | | Fruita (1R) | |
| DILLUNS 24 | | DIMECRES 25 | | DIVENDRES 26 | |
| | | | | Cuinat o Crema de llenties (2,5R: 150g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) | |
| | | | | Contraçuixa de pollastre al forn | |
| | | | | Contraçuixa de pollastre a la planxa | |
| | | | | Ensalada adaptada | |
| | | | | 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.

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.

*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 |



MENÚ 0.2 DIABÈTIC 6R FEBRER 2023

| DIMECRES 1 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
|---|--|---|--|---|--|
| Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) (2,9R: 130,5g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R) | | Cuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Cuiques de pollastre al forn Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R) | | Cuinat o Crema de ciurons (2,4R: 132g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Tomàtiga trempada Iogurt (7) (0,6R) | |
| DILLUNS 6 | | DILLUNS 13 | | DILLUNS 20 | |
| Cuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres) Ensalada adaptada Fruita (1R) | | Crema de carabassa i pastanaga (1R: 200g de verdura + 0,5R: 65g de patata bullida) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida) Fruita (1R) | | Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita) Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres) Ensalada adaptada Fruita (1R) | |
| DILLUNS 13 | | DILLUNS 20 | | DILLUNS 27 | |
| Crema de carabassa i pastanaga (1R: 200g de verdura + 0,5R: 65g de patata bullida) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida) Fruita (1R) | | Creuinat de llenties (2R: 100g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura) Hoky orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R) | | Crema de carabassa (1R: 200g de verdura + 1,4R: 91g de patata bullida) Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11) Patates i pastanaga al vapor (1R: 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) Iogurt (7) (0,6R) | |
| DILLUNS 20 | | DILLUNS 27 | | DILLUNS 27 | |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita) Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres) Ensalada adaptada Fruita (1R) | | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) (2R: 110g de ciurons cuits) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit) Fruita (1R) | | Paella mixta cega (4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit) Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R) | |
| DILLUNS 27 | | DILLUNS 27 | | DILLUNS 27 | |
| FESTIU | | FESTIU | | FESTIU | |

Informació complementària:

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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

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.

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

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

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

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

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



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|--|---|--|---|--|
| | | <p>Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> | <p>Cuinat de lleties</p> <p>Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons al forn (3)</p> <p>Lluç orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| <p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Arròs brut</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p> | <p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> | <p>Sopa de cuinat</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de carbassó i xampinyons amb crostons al forn (3)</p> <p>Llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p> |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| <p>Crema de carbassa i pastanaga amb crostons al forn (3)</p> <p>Estofat de vedella amb verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p> | <p>Cuinat de lleties</p> <p>Hoky orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> | <p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| <p>Macarrons saltejats amb verdures</p> <p>Truita de pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)</p> <p>Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p> | <p>Crema de carbassa amb crostons al forn (3)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Patates i pastanaga al vapor</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p> | <p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> | <p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p> |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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 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.

*Les pastes són sense gluten i sense ou.



MENÚ 2 NO LACTOSA NI PLV FEBRER 2023

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) Llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) Pilots casolans de pollastre Patates i pastanaga al vapor logurt de soja (1,6) o Fruita | Paella mixta cega (4,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | <h1>FESTIU</h1> | | |

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | Espaguetis a la bolonyesa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga Lluç orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Sopa de cuinat Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons Llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Pitrera d'indiot a la planxa Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons saltejats amb verdures Llom a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1) Pilotes casolanes de pollastre Patates i pastanaga al vapor logurt de soja (1,6) o Fruita | Paella mixta cega (4,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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 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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | Espaguetis integrals saltejats (1,3) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures adaptada | Crema de verdures amb crostons al forn (3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures adaptada | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) | Sopa de cuinat (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada | Crema de verdures amb crostons al forn (3) Llenguado al forn (4) Patates al vapor |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de verdures amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (3,4) Ensalada adaptada | Arròs de brou de pollastre Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrrera de pollastre a la planxa Arròs pilaf |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Llenguado al forn (4) Arròs bullit | Crema de verdures amb crostons al forn (3) Pilotes casolanes de pollastre Patates al vapor Iogurt de soja (1,6) | Paella mixta cega (4,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada | Cuinat o Crema de lleties Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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 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 arrissada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) dependent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment): all, albergínia, espàrrecs, api, colflori, carbassa, col llombarda, col arrissada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruites 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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | |
|----------------------------------|------------|---|-----------|--|--|
| Espaguetis a la bolonyesa | | Cuinat de lleties | | Crema de carabassa i pastanaga | |
| Lluç a la planxa (4) | | Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa | | Lluç orly casolà (1,4) | |
| Ensalada adaptada | | Minestra de verdures | | Ensalada adaptada | |
| Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | |
| Cuinat de lleties | | Cuinat o Crema de ciurons | | Crema de carabassó i xampinyons | |
| Hamburguesa casolana de verdures | | Llom arrebossat casolà | | Llenguado a la mallorquina (4) | |
| Ensalada adaptada | | Ensalada adaptada | | Patates al vapor | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | |
| Crema de carabassa i pastanaga | | Arròs de brou de pollastre | | Cuinat o Crema de mongetes blanques | |
| Estofat de vedella amb verdures | | Pitrrera d'indiot a la planxa | | Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba | |
| Patates fregides | | Ensalada adaptada | | Arròs pilaf | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | |
| Macarrons saltejats amb verdures | | Crema de carabassa o Sopos mallorquines (1) | | Cuinat o Crema de lleties | |
| Llom a la planxa | | Pilotes casolanes de pollastre | | Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa | |
| Ensalada adaptada | | Patates i pastanaga al vapor | | Ensalada adaptada | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | <h1>FESTIU</h1> | | | |
| <h1>FESTIU</h1> | | | | | |

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 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.

| | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|--|---|---|---|--|
| | | Espaguetis a la boloñesa Merluza a la plancha (4) Ensalada adaptada Yogur (7) o Fruta | Potaje de lentejas Muslitos de pollo al horno Raolas caseras de pollo a la plancha Menestra de verduras Fruta | Crema de calabaza y zanahoria Merluza orly casero (1,4) Ensalada adaptada Fruta |
| LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| Potaje de lentejas Hamburguesa casera de verduras Ensalada adaptada Fruta | Arroz brut Merluza a la plancha (4) Menestra de verduras Fruta | Potaje o Crema de garbanzos Lomo empanado casero Ensalada adaptada Yogur (7) o Fruta | Sopa de cocido Pechuga de pollo a la plancha Ensalada adaptada Fruta | Crema de calabacín y champiñones Lenguado a la mallorquina (4) Patatas al vapor Fruta |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| Crema de calabaza y zanahoria Estofado de ternera con verduras Patatas fritas Fruta | Potaje de lentejas Hoky orly casero (1,4) Ensalada adaptada Fruta | Arroz caldoso de pollo Pechuga de pavo a la plancha Ensalada adaptada Yogur (7) o Fruta | Lasaña casera de pollo y cerdo Merluza a la plancha (4) Ensalada adaptada Fruta | Potaje o Crema de alubias Pechuga de pollo a la plancha con salsa de cebolla Arroz pilaf Fruta |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| Macarrones salteados con verduras lLomo a la plancha Ensalada adaptada Fruta | Guiso de garbanzos con calamar y gambas (2,14) Lenguado al horno con salsa de tomate (4) Arroz hervido Fruta | Crema de calabaza o Sopas mallorquinas (1) Albóndigas caseras de pollo Patatas y zanahoria al vapor Yogur (7) o Fruta | Paella mixta cega (4,14) Merluza empanada casera (4) Ensalada adaptada Fruta | Potaje o Crema de lentejas Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada adaptada Fruta |
| LUNES 27 | MARTES 28 | <h1>FESTIVO</h1> | | |

| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| CONTIENE GLUTEN | CRUSTACEOS | HUEVOS | PESCADO | CACAHUETES | SOJA | LÁCTEOS | FRUTOS DE CEREALES | MOSTAZA | GRANOS DE SESAMO | DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS | E-X | ALMENDRAS | MOLUSCOS |
| 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 pastas serán sin gluten y sin huevo. | | | | | | | | | | | | | |
| *Las frituras serán sin gluten y sin huevo, a excepción del orly que sí lleva gluten. Para los rebozados se utilizará maicena o harina de garbanzo. | | | | | | | | | | | | | |

| DIMECRES 1 | | DIJOUS 2 | | DIVENDRES 3 | |
|--|------------|--|-----------|--|--|
| Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) | | Cuinat de lleties | | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) | |
| Hamburguesa casolana de verdures | | Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa | | Bròquil orly (3) | |
| Ensalada adaptada | | Minestra de verdures | | Ensalada adaptada | |
| Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | |
| Cuinat de lleties | | Cuinat o Crema de ciurons | | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) | |
| Truita de pebres (3) | | Llom arrebossat casolà | | Ous amb salsa de tomàtiga (3) | |
| Ensalada adaptada | | Ensalada adaptada | | Patates al vapor | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) | | Arròs de brou de pollastre | | Cuinat o Crema de mongetes blanques | |
| Estofat de vedella amb verdures | | Truita d'espinaes (3) | | Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba | |
| Patates fregides | | Ensalada adaptada | | Arròs pilaf | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) | | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) | | Cuinat o Crema de lleties | |
| Truita de pebres (3) | | Pilotes casolanes de pollastre | | Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa | |
| Ensalada adaptada | | Patates i pastanaga al vapor | | Ensalada adaptada | |
| Fruita | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | | |
| FESTIU | | | | | |

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.

MENÚ 4.1 NO PEIX NI MARISC FEBRER 2023

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Hamburguesa casolana de verdures Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) Ous amb salsa de tomàtiga (3) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb amb verdures Hamburguesa casolana de verdures Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) Pilotes casolanes de pollastre Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella de verdures Verdures arrebossades Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | | | |
| FESTIU | FESTIU | | | |

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



| DIMECRES 1 | | DIMECRES 1 | | DIMECRES 1 | |
|---|---|--|--------------------------------------|--|--|
| Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) | | Lluç a la planxa (4) | | Ensalada adaptada | |
| Lluç a la planxa (4) | | Ensalada adaptada | | Iogurt (7) o Fruita | |
| Ensalada adaptada | | Iogurt (7) o Fruita | | Fruita | |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties | Arròs brut | Cuinat o Crema de ciurons | Sopa de cuinat (1,3) | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) |
| Truita de pebres (3) | Lluç a la planxa (4) | Llom arrebossat casolà | Pitrrera de pollastre a la planxa | Llenguado a la mallorquina (4) | Llenguado a la mallorquina (4) |
| Ensalada adaptada | Minestra de verdures | Ensalada adaptada | Ensalada adaptada | Patates al vapor | Patates al vapor |
| Fruita | Fruita | Iogurt (7) o Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) | Cuinat de lleties | Arròs de brou de pollastre | Lasanya casolana de pollastre i porc | Cuinat o Crema de mongetes blanques | Cuinat o Crema de mongetes blanques |
| Estofat de vedella amb verdures | Hoky orly casolà (3,4) | Truita d'espinaacs (3) | Lluç a la planxa (4) | Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba | Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba |
| Patates fregides | Ensalada adaptada | Ensalada adaptada | Ensalada adaptada | Arròs pilaf | Arròs pilaf |
| Fruita | Fruita | Iogurt (7) o Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) | Aguait de ciurons amb calamar i gambes (2,14) | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) | Paella mixta cega (4,14) | Cuinat o Crema de lleties | Cuinat o Crema de lleties |
| Truita de pebres (3) | Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) | Pilotes casolanes de pollastre | Lluç arrebossat casolà (4) | Contraçuixa de pollastre al forn | Contraçuixa de pollastre al forn |
| Ensalada adaptada | Arròs bullit | Patates i pastanaga al vapor | Ensalada adaptada | Contraçuixa de pollastre a la planxa | Contraçuixa de pollastre a la planxa |
| Fruita | Fruita | Iogurt (7) o Fruita | Fruita | Ensalada adaptada | Ensalada adaptada |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | | |

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



MENÚ 5.1 NO FRUITS SECS NI OU FEBRER 2023

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|---|--|--|---|--|
| | | Espaguetis a la bolonyesa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carbassa i pastanaga Lluç orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carbassó i xampinyons Llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carbassa i pastanaga Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Pitrera d'indiot a la planxa Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons saltejats amb verdures Llom a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carbassa o Sopes mallorquines (1) Pilotes casolanes de pollastre Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella mixta cega (4,14) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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 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.

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) Llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb amb verdures Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) Pilots casolans de pollastre Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella de verdures Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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.

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Lluç a la planxa (4) Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) Llenguado a la mallorquina (4) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Hoky orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaes (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb amb verdures Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) Pilots casolans de pollastre Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella de verdures Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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.

| | | DIMECRES 1 | DIJOUS 2 | DIVENDRES 3 |
|--|--|---|---|--|
| | | Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Cuinat de lleties Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa Minestra de verdures Fruita | Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 6 | DIMARTS 7 | DIMECRES 8 | DIJOUS 9 | DIVENDRES 10 |
| Cuinat de lleties Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs brut Hamburguesa casolana de verdures Minestra de verdures Fruita | Cuinat o Crema de ciurons Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Sopa de cuinat (1,3) Pitrrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita | Crema de carabassó i xampinyons amb crostons al forn (3) Ous amb salsa de tomàtiga (3) Patates al vapor Fruita |
| DILLUNS 13 | DIMARTS 14 | DIMECRES 15 | DIJOUS 16 | DIVENDRES 17 |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de vedella amb verdures Patates fregides Fruita | Cuinat de lleties Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita | Arròs de brou de pollastre Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | Lasanya casolana de pollastre i porc Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de mongetes blanques Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Arròs pilaf Fruita |
| DILLUNS 20 | DIMARTS 21 | DIMECRES 22 | DIJOUS 23 | DIVENDRES 24 |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) Hamburguesa casolana de verdures Arròs bullit Fruita | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1) Pilotes casolanes de pollastre Patates i pastanaga al vapor Iogurt (7) o Fruita | Paella de verdures Verdures arrebossades Ensalada adaptada Fruita | Cuinat o Crema de lleties Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita |
| DILLUNS 27 | DIMARTS 28 | FESTIU | | |

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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



| DIMECRES 1 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
|--|--|---|--|---|--|
| Espaguetis integrals saltejats amb verdures (1,3) Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | | Cuinat de ciurons amb verdures o Crema de ciurons Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | | Arròs amb brou de verdures Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | |
| DILLUNS 6 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
| Cuinat de lleties amb verdures Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | | Arròs de verdures Hamburguesa casolana de verdures Minestra de verdures Fruita | | Cuinat de ciurons amb verdures o Crema de ciurons Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | |
| DILLUNS 13 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
| Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3) Estofat de verdures Patates fregides Fruita | | Cuinat de lleties amb verdures Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita | | Arròs amb brou de verdures Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita | |
| DILLUNS 20 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
| Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3) Truita de pebres (3) Ensalada adaptada Fruita | | Aguiat de ciurons amb verdures Hamburguesa casolana de verdures Arròs bullit Fruita | | Crema de carabassa amb crostons al forn (3) Mescla de quinoa amb verdures Iogurt (7) o Fruita | |
| DILLUNS 27 | | DIMECRES 8 | | DIMECRES 15 | |
| FESTIU | | FESTIU | | FESTIU | |

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.

| EDUCACIÓ INFANTIL I 1r CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA | | |
|--|------------------|--|
| B E R E N A R S | DILLUNS | Poma amb llet semidesnatada (7) <small>* Es disposarà de suc de poma, pinya o melicotó per als al·lèrgics i intoleràncies</small> |
| | DIMARTS | Pa moreno (1,6,7,8,11) amb tomàtiga i formatge (7) <small>*Es disposarà de pa sense gluten per als al·lèrgics i intoleràncies a (1) i de pa sense lactosa amb cuixot dolç per a (7)</small> |
| | DIMECRES | Plàtan amb "picos" integrals (1,7,8,11) <small>*Hi haurà galletes maria sense gluten (1), galletes Rosselló (6,7) i galletes Tosta Rica (8)</small> |
| | DIJOUS | Entrepà (1,6,7,8,11) de tomàtiga i olives <small>*Es disposarà de pa sense gluten pels al·lèrgics i intoleràncies a (1) i de pa sense lactosa amb cuixot dolç per a (7)</small> |
| | DIVENDRES | Pera amb iogurt (7) <small>*Es disposarà de iogurt de soja per als al·lèrgics i intoleràncies a (7)</small> |

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.

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 BEGUDES VEGETALS (d'arròs, ametla, civada, soja, quinoa..., intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci) | FRUITA i/o FRUTS SECS i/o FRUITA DESSECADA | TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS, LLEGUMS, LLAVORS I EN OCASIONS QUALQUE EMBOTTIT MÀGRE |
|-------------------------|---|---|---|---|

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

| EDUCACIÓN INFANTIL Y 1º Y 2º EDUCACIÓN PRIMARIA | | |
|---|------------------|--|
| M E R I E N D A S | LUNES | Manzana con leche semidesnatada (7) <small>*Para los alérgicos a la leche se dispondrá de zumo (manzana, piña o melocotón)</small> |
| | MARTES | Pan moreno (1,6,7,8,11) con tomate y queso (7) <small>*Se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a (1) y de pan sin lácteos con jamón york para (7)</small> |
| | MIÉRCOLES | Plátano con picos integrales (1,7,8,11) <small>*Habrà galletas maría sin gluten (1), galletas Rosellón (6,7) y galletas Tosta Rica (8)</small> |
| | JUEVES | Bocata (1,6,7,8,11) de tomate y aceitunas <small>*Se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a (1) y de pan sin lácteos para (7)</small> |
| | VIERNES | Pera con yogur (7) <small>*Se dispondrá de yogur de soja para casos de alergia e intolerancia a (7)</small> |

Información complementaria:

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



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

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

COMO OBTENER UN DESAYUNO SALUDABLE

IR DESAYUNO: CASA

LOS DESAYUNOS DEBEN ESTAR COMPUESTOS POR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE TENEIS A CONTINUACIÓN:

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|
| GRUPOS DE ALIMENTOS | FARINACIOS (a base de cereales, y pseudocereales preferentemente integrales tipo pan, avena, quinoa, arroz, trigo, maíz) | LÁCTEOS (leche, yogur, queso) o BEBIDAS VEGETALES (de arroz, almendra, avena, soja, quinoa, etc intentando escoger una variedad con poco azúcar y enriquecida en calcio) | FRUTA y/o FRUTOS SECOS y/o FRUTA DESECADA | TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR VEGETALES, LEGUMBRES, SEMILLAS Y EN OCASIONES ALGÚN EMBUTIDO MAGRO |
|----------------------------|---|--|--|---|

EJEMPLOS:

Leche con cereales integrales y pieza de fruta

Vaso de leche o bebida vegetal + tostada con mermelada

Yogur con copos de avena y pieza de fruta

Batido de fresas o naranja + plátano y leche de avena + tostada de pan con tomate y aceite o humus

LAS MERIENDAS PUEDEN ESTAR COMPUESTOS POR 1, 2, 3 O 4 DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE COMPONEN EL DESAYUNO