

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</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 tomàtiga i pebre verd</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties (6,7)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb cogombre, blat de les índies i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espagueteris integrals a la carbonara (1,3,7)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada de tomàtiga</p> <p>Fruita</p>
<p>Proposta de sopars</p> <p>Crema de carabassa</p> <p>Bistec de vedella a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Sopa minestrone</p> <p>Salmó marinat amb salsa de soja</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Ous remenats amb verdures acompanyat d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Croquetes de bolets al forn acompanyades d'ensalada de quinoa</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Sipia a la planxa amb bròquil i patata bullits</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb cogombre i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga i espinacs amb blat de les índies i pebre</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pinya i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<h1>FESTIU</h1>
<p>Proposta de sopars</p> <p>Sardines a la planxa amb ensalada de blat sarraí</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Bacallà al papillot amb verdures i patata</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Truita a la francesa amb pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Ensalada variada</p> <p>Quiche de carabassó</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tonyina (4) i tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colfiori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc (1,3,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pebre verd</p> <p>Fruita</p>
<p>Proposta de sopars</p> <p>Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Hamburguesa vegetal amb formatge i pa acompanyada d'ensalada</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Filets de pollastre amb salsa de pebres i quinoa</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Ous a la planxa</p> <p>Patates fregides casolanes acompanyades d'ensalada</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Fajitas de pollastre amb ceba, pebre vermell, pebre verd i pebre groc</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<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 olives, blat de les índies i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>			
<p>Proposta de sopars</p> <p>Conill amb ceba acompanyat de patata bullida</p> <p>Fruita</p>	<p>Proposta de sopars</p> <p>Pop a la planxa amb ensalada de moniato</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.

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

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

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

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

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

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

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















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

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



MENÚ CON PROPUESTAS DE CENAS ENERO 2023

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3) Croquetas de bacalao o Rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga con tomate y pimiento verde Fruta	Potaje de lentejas (6,7) Tortilla de patatas y espinacas (3) Ensalada de lechuga con pepino, maíz y queso fresco (7) Fruta	Crema de calabacín con crostones al horno (1,6,7,8,11) Estofado de pavo Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Yogur (7) o Fruta	Potaje (6,7) o Crema de garbanzos Merluza al horno con salsa de tomate (4) Arroz hervido Fruta	Espaguetis integrales a la carbonara (1,3,7) Hamburguesa de pollo Ensalada de tomate Fruta
Propuesta de cena Crema de calabaza Bistec de ternera a la plancha Fruta	Propuesta de cena Sopa minestrone Salmón marinado con salsa de soja Fruta	Propuesta de cena Revuelto de huevo con verduras acompañado de arroz integral Fruta	Propuesta de cena Croquetas de setas al horno acompañadas de ensalada de quinoa Fruta	Propuesta de cena Sepia a la plancha con brócoli y patata hervidos Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz brut Tortilla de patatas y pimientos (3) Ensalada de lechuga con pepino y zanahoria Fruta	Sopa (1,3) Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga y espinacas con maíz y pimiento Fruta	Potaje (6,7) o Crema de alubias blancas Redondo de pavo con salsa de verduras Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Yogur (7) o Fruta	Macarrones a la boloñesa (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga con piña y tomate Fruta	FESTIVO
Propuesta de cena Sardinas a la plancha con ensalada de trigo sarraceno Fruta	Propuesta de cena Bacalao al papillot con verduras y patata Fruta	Propuesta de cena Tortilla a la francesa con guisantes salteados con cebolla Fruta	Propuesta de cena Ensalada variada Quiche de calabacín Fruta	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa letras (1,3) Tortilla de patatas y espinacas (3) Ensalada de lechuga con atún (4) y tomate Fruta	Potaje (6,7) o Crema de garbanzos Pechuga de pollo a la plancha con salsa de cebolla Patatas y coliflor al vapor Fruta	Lasaña casera de pollo y cerdo (1,3,7) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7) Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria Yogur (7) o Fruta	Potaje (6,7) o Crema de lentejas Albóndigas mixtas caseras (1,3,6,7,8,11) Menestra de verduras Fruta	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14) Lenguado orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga con tomate y pimiento verde Fruta
Propuesta de cena Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli) Fruta	Propuesta de cena Hamburguesa vegetal con queso y pan acompañada de ensalada Fruta	Propuesta de cena Solomillos de pollo con salsa de pimientos y quinoa Fruta	Propuesta de cena Huevos a la plancha Patatas fritas caseras acompañadas de ensalada Fruta	Propuesta de cena Fajitas de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo Fruta
LUNES 30	MARTES 31			
Potaje (6,7) o Crema de alubias blancas Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) Ensalada de lechuga con aceitunas, maíz y zanahoria Fruta	Arroz caldoso de pollo o Sopas mallorquinas (1) Tortilla de patatas y pimientos (3) Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco (7) Fruta			
Propuesta de cena Conejo con cebolla acompañado de patata hervida Fruta	Propuesta de cena Pulpo a la plancha con ensalada de boniato 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 a beber y pan (3 días a la semana integral).													
Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.													
* Los menús se adaptarán a las necesidades especiales para alergias y/o intolerancias siempre que se presente prescripción e informe médico.													
* Los menús bajos en sal serán igual que el menú general, pero elaborados sin sal.													
* Los menús: no judías, ni guisantes ni alubias blancas ni derivados, así como el menú no piña, no lechuga, no manzana, no mejillones, no rape, el menú no kiwi y el menú no plátano, comerán el mismo menú sin la presencia de los alimentos nombrados.													
* Los menús de los que no comen cerdo serán igual evitando el cerdo en las sus elaboraciones. En su lugar se dispondrá de pollo, pavo, pescado o huevo. Hay un caso que no tendrá alimentos astringentes.													
* El menú astringente será el mismo. Elaborado con alimentos astringentes y con cocciones de hervido, horno y plancha.													
* El menú que solo puede consumir de fruta plátano, sandía, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.													
* El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.													
* El menú fácil de masticar tendrá el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones blandas).													
* Hay un menú al cual no se le dará leche cruda.													

MENÚ 0.1 DIABÈTIC 5R GENER 2023

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (1,5R: 75g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassó (1R: 200-250g de verdura + 1,4R: 91g de patata bullida)</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons (1,5R: 82,5g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Espaguetis integrals a la carbonara (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Truita de patates i pebres (3) (1,5R: 75g de patata al vapor)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa (1,3) (2R: 100g de pasta cuita)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdures)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (1,5R: 82,5g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>	<p>Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita + 0,4R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3) (2R: 90g de pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons (1,5R: 82,5g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pitrrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor (1R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 280g de lasanya "làmines de pasta + beixamel")</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada (0,4R: 100g de verdura)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (2R: 100g de lleties cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures (0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (2R: 110g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs de brou de pollastre (2R: 80g d'arròs integral bullit)</p> <p>Truita de patates i pebres (3) (1R: 50g de patata al vapor)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</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 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

MENÚ 0.2 DIABÈTIC 6R GENE 2023

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (1,5R : 60g d'arròs integral bullit + 0,5R : 100g de verdura) Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R : 125g de tires de calamar arrebossat) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuinat o Crema de lleties (1,5R : 75g de lleties cuites + 0,5R : 100g de verdura) Truita de patates i espinacs (3) (1R : 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Crema de carabassó (1R : 200-250g de verdura + 1,4R : 91g de patata bullida) Estofat d'indiot Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R : 30g de patata fregida) Iogurt (7) (0,6R)	Cuinat o Crema de ciurons (1,5R : 82,5g de ciurons cuits + 0,5R : 100g de verdura) Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs integral bullit (1R : 40g d'arròs integral bullit) Fruita (1R)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3) (3R : 135g de pasta integral cuita) Hamburguesa de pollastre Ensalada adaptada Fruita (1R)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs brut (1,5R : 60g d'arròs integral bullit) Truita de patates i pebres (3) (1,5R : 75g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Sopa (1,3) (2R : 100g de pasta cuita) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R : 100g) Ensalada adaptada (0,5R : 100g de verdures) Fruita (1R)	Cuinat o Crema de mongetes blanques (1,5R : 82,5g de mongetes cuites + 0,5R : 100g de verdura) Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R : 30g de patata fregida) Iogurt (7) (0,6R)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3) (3R : 135g de pasta integral cuita + 0,4R : 5 cullerades de salsa bolonyesa) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita (1R)	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de lletres (1,3) (2R : 90g de pasta cuita) Truita de patates i espinacs (3) (1R : 50g de patata al vapor) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Cuinat o Crema de ciurons (1,5R : 82,5g de ciurons cuits + 0,5R : 100g de verdura) Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Patates i colflori al vapor (1R : 50g de patata al vapor) Fruita (1R)	Lasanya casolana de pollastre i porc (3R : 280g de lasanya "làmines de pasta + beixamel") Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada (0,4R : 100g de verdura) Iogurt (7) (0,6R)	Cuinat o Crema de lleties (2R : 100g de lleties cuites + 0,5R : 100g de verdura) Pilotes casolanes de pollastre Minestra de verdures (0,5R : 100g de verdura) Fruita (1R)	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R : 100g d'arròs integral bullit) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R : 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Cuinat o Crema de mongetes blanques (2R : 110g de mongetes cuites + 0,5R : 100g de verdura) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R : 100g) Ensalada adaptada Fruita (1R)	Arròs de brou de pollastre (2R : 80g d'arròs integral bullit) Truita de patates i pebres (3) (1R : 50g de patata al vapor) 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 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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa de lletres</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</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 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 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt de soja (1,6) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt de soja (1,6) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt de soja (1,6) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

MENÚ 2.1 NO LACTOSA NI PLV NI OU GENER 2023

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs blanc amb tomàtiga Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de lleties Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Estofat d'indiot Patates fregides logurt de soja (1,6) o Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) Arròs bullit Fruita	Espaguetis amb salsa de tomàtiga Hamburguesa de pollastre Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs brut Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Sopa Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de mongetes blanques Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures Patates fregides logurt de soja (1,6) o Fruita	Macarrons a la bolonyesa Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de lletres Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Pítrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Patates i colflori al vapor Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada logurt de soja (1,6) o Fruita	Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Minestra de verdures Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada 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.

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



MENÚ 2.2 NO LACTOSA NI PLV NI FRUCTOSA GENER 2023

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs blanc amb ou bullit (3) Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada	Cuinat de lleties Truita de patates (3) Ensalada adaptada	Crema de verdures Estofat d'indiot Patates fregides Iogurt de soja (1,6)	Cuinat o Crema de ciurons Lluç al forn (4) Arròs bullit	Espaguetis integrals saltejats amb espècies (1,3) Hamburguesa de pollastre Ensalada adaptada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs brut Truita de patates (3) Ensalada adaptada	Sopa (1,3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de mongetes blanques Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures Patates fregides Iogurt de soja (1,6)	Macarrons saltejats (1,3) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de lletres (1,3) Truita de patates (3) Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de ciurons Pítrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba Patates al vapor	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6)	Cuinat o Crema de lleties Pilotes casolanes de pollastre Minestra de verdures	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Cuinat o Crema de mongetes blanques Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada	Arròs de brou de pollastre Truita de patates (3) Ensalada adaptada			

Informació complementària:

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



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

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

*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que 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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Bròquil arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Truita a la francesa (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de verdures</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Bròquil arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Truita a la francesa (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de verdures</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis amb salsa de tomàtiga</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de verdures</p> <p>Llenguado orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de verdures</p> <p>Llenguado orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Bròquil arrebossat</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat de lleties</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Arròs brut</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Tall rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Macarrons a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Truita a la francesa (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>FESTIU</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de lletres (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa amb salsa de ceba</p> <p>Patates i colflori al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Hamburguesa casolana de verdures</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Minestra de verdures</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs amb brou de verdures</p> <p>Bròquil orly (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de pollastre o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Truita de patates i pebres (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>			

Informació complementària:

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



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

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

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

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de llenties Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carabassó Estofat de verdures Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	Cuinat de ciurons amb verdures o Crema de ciurons Hamburguesa casolana de verdures Arròs bullit Fruita	Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3) Ous bullits trempats (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Arròs amb verdures Truita de patates i pebres (3) Ensalada adaptada Fruita	Sopa de lletres amb brou de verdures (1,3) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques Hamburguesa casolana de verdures Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	Macarrons amb salsa de verdures (1,3) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita	<h1>FESTIU</h1>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de lletres amb brou de verdures (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de ciurons Mescla de quinoa amb verdures Fruita	Canelons d'espinacs (1,2,3,4,6,7,14) Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Cuinat de llenties amb verdures o Crema de llenties Ous amb salsa de tomàtiga (3) Minestra de verdures Fruita	Arròs amb brou de verdures Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 30	DIMARTS 31			
Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de verdures Truita de patates i pebres (3) Ensalada adaptada Fruita			

Informació complementària:

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



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

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

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

		INFANTIL	PRIMÀRIA
SETMANA 1	DILLUNS	Fruita de temporada + "picos" integrals (1,8) (2R: 1R de fruita de temporada + 20g de "picos") * sempre hi haurà "picos" de pa sense gluten	Entrepà (1) de paté (1,3,6,7), sobrassada (12) o nocilla (6,7,8)(2R:40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 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 maicensa 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 maicensa 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 maicensa 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 maicensa 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