

DIMECRES	1	DIJOUS	2	DIVENDRES	3
<b>FESTIU</b>		Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	<b>FESTIU</b>	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)	<b>FESTIU</b>
		Croquetes de pollastre o Tires de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Truita de carabassó (3)	
<b>FESTIU</b>		Ensalada de lletuga amb blat de les índies i olives	<b>FESTIU</b>	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pastanaga	<b>FESTIU</b>
		Fruita		Fruita	
<b>FESTIU</b>		<b>Proposta de sopar</b> Salmó a la planxa amb pèsols i pastanaga bullida	<b>FESTIU</b>	<b>Proposta de sopar</b> Hamburguesa casolana de soja texturitzada acompanyada de patates fregides i ensalada de brots tendres, alvocat i ceba saltejada	<b>FESTIU</b>
		Fruita		Fruita	
DILLUNS	6	DIMARTS	7	DIMECRES	8
Cuinat (6,7) o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinacs (3)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	😊 Cuixa de pollastre al forn Raoules casolanes de pollastre a la planxa (1,3,6,7,8,11)	Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb cogombre i pinya	Ensalada de lletuga amb pastanaga i blat de les índies	Ensalada de tomàtiga i formatge fresc (7)	Ensalada de lletuga amb pebre, tomàtiga cherry i olives	Ensalada de lletuga amb pebre, tomàtiga cherry i olives
Fruita	Fruita	logurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Sopa amb brou de verdures Bacallà a la planxa acompanyat de tomàtigs cherry trempades	<b>Proposta de sopar</b> Bullit de pollastre (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i col)	<b>Proposta de sopar</b> Ous a la planxa acompanyats de quinoa i bròquil al vapor	<b>Proposta de sopar</b> Gambes al forn acompanyades de moniato i verdures rostides	<b>Proposta de sopar</b> Farcellets de col amb arròs i carn capolada de porc acompanyats de pastanaga ratllada	<b>Proposta de sopar</b> Farcellets de col amb arròs i carn capolada de porc acompanyats de pastanaga ratllada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella mixta cega (2,4,12,14)	Cuinat (6,7) o Crema de lleties	Cuinat (6,7) o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Pitrrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada de lletuga amb tomàtiga i olives	Ensalada de lletuga amb tomàtiga, pinya i formatge fresc (7)	Ensalada de lletuga amb pastanaga i cogombre	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i ou bullit(3)	Patates al vapor	Patates al vapor
Fruita	Fruita	logurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil)	<b>Proposta de sopar</b> Truita de patata i ceba acompanyada de carxofes a la planxa	<b>Proposta de sopar</b> Lassanya de carn i carabassa	<b>Proposta de sopar</b> Pasta de pèsols amb carabassó, ceba, albergínia i espàrrecs	<b>Proposta de sopar</b> Pa pita amb pollastre, lletuga i salsa de iogurt	<b>Proposta de sopar</b> Pa pita amb pollastre, lletuga i salsa de iogurt
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22
Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes mixtes amb verdures (1,3,6,7,8,11)	Truita de carabassó (3)	Hoky arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	😊 Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)
Patates al vapor	Ensalada de lletuga amb tonyina (4) i tomàtiga	Tomàtiga trempada	Ensalada de lletuga amb tomàtiga, olives i formatge fresc (7)	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i cogombre	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i cogombre
Fruita	Fruita	logurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Minestra de verdures Pastis de tonyina	<b>Proposta de sopar</b> Pitrrera de pollastre a la planxa acompanyada de pèsols saltejats amb ceba i xampinyons	<b>Proposta de sopar</b> Truita de patata i espinacs acompanyada de mongetes tendres saltejades	<b>Proposta de sopar</b> Sipia amb salsa de tomàtiga i ceba (estil pica-pica) acompanyada d'arròs integral bullit	<b>Proposta de sopar</b> Parrillada de verdures Pa amb oli de formatge	<b>Proposta de sopar</b> Parrillada de verdures Pa amb oli de formatge
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties (6,7)	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1,6,7,8,11)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinacs (3)	Llenguado a la mallorquina (4,8)	Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Estofat d'indiot amb verdures	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada de lletuga amb olives, cogombre i pinya	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i blat de les índies	Ensalada de lletuga amb pinya i pastanaga	Arròs bullit	Arròs bullit
Fruita	Fruita	logurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
<b>Proposta de sopar</b> Wok de verdures (col, cebolla, pebre vermell, pastanaga i bròquil) amb espaguetis integrals, cacahuetes i salsa de soja	<b>Proposta de sopar</b> Ensalada variada amb quinoa Aletes de pollastre al forn	<b>Proposta de sopar</b> Hamburguesa casolana de salmó acompanyada de patates i pebres al forn	<b>Proposta de sopar</b> Remenat d'ous amb tompatiga acompanyat de girgoles a la planxa i pa moreno	<b>Proposta de sopar</b> Edamames saltejats Seitons al forn	<b>Proposta de sopar</b> Edamames saltejats Seitons al forn
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<b>FESTIVO</b>	Arroz blanco con tomate y huevo cocido (3)	Espaguetis integrales a la carbonara (1,3,7)
			Croquetas de pollo o Rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Tortilla de calabacín (3)
			Ensalada de lechuga con maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria
			Fruta	Fruta
			<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>
			Salmón a la plancha con guisantes y zanahoria hervida	Hamburguesa casera de soja texturizada acompañada de patatas fritas y ensalada de brotes tiernos, aguacate y cebolla pochada
			Fruta	Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje (6,7) o Crema de garbanzos	Arroz brut	Macarrones salteados con verduras (1,3)	Potaje (6,7) o Crema de alubias	Ensalada templada de patatas con cebolla, tomate, huevo cocido (3) y atún (4)
Estofado de pavo con verduras	Tortilla de espinacas (3)	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Muslito de pollo al horno Rañas caseras de pollo a la plancha (1,3,6,7,8,11)	Lenguado orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con pepino y piña	Ensalada de lechuga con zanahoria y maíz	Ensalada de tomate y queso fresco (7)	Ensalada de lechuga con pimiento, tomate cherry y aceitunas
Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta	Fruta	Fruta
<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>
Sopa con caldo de verduras	Bullit de pollo (con patata, judías, zanahoria y col)	Huevos a la plancha acompañados de quinoa y brócoli al vapor	Gambas al horno acompañadas de boniato y verduras asadas	Rollitos de col rellenos de arroz y carne picada de cerdo acompañados de zanahoria rallada
Bacalao a la plancha acompañado de tomates cherry aliñados	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Sopa (1,3)	Crema de champiñones y calabacín con crostones al horno (1,6,7,8,11)	Pizza de jamón york y queso (1,7)	Paella mixta ciega (2,4,12,14)	Potaje (6,7) o Crema de lentejas
Tortilla de pimientos (3)	Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Pechuga de pollo a la plancha	Lenguado al horno con salsa de tomate y cebolla (4)
Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas	Ensalada de lechuga con tomate, piña y queso fresco (7)	Ensalada de lechuga con zanahoria y pepino	Ensalada de lechuga con maíz y huevo cocido (3)	Patatas al vapor
Fruta	Fruta	Yogur (7) o fruta	Fruta	Fruta
<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>
Bullit de rape (con patata, judías, zanahoria y brócoli)	Tortilla de patata y cebolla acompañada de alcachofas a la plancha	Lasaña de carne y calabaza	Pasta de guisantes con calabacín, cebolla, berenjena y espárragos	Pan pita con pollo, lechuga y salsa de yogur
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Potaje (6,7) o Crema de alubias	Macarrones con salsa de tomate y verduras (1,3)	Sopa (1,3) o Sopas mallorquinas (1)	Guiso de garbanzos con calamar y gambas (2,14)	Arroz blanco con tomate y huevo cocido (3)
Albóndigas caseras mixtas con verduras (1,3,6,7,8,11)	Tortilla de calabacín (3)	Hoky empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)
Patatas al vapor	Ensalada de lechuga con atún (4) y tomate	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga con tomate, aceitunas y queso fresco (7)	Ensalada de lechuga con maíz y pepino
Fruta	Fruta	Yogur (7) o fruta	Fruta	Fruta
<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>
Menestra de verduras	Pechuga de pollo a la plancha acompañada de guisantes salteados con cebolla y champiñones	Tortilla de patata y espinacas acompañada de judías verdes salteadas	Sepia con salsa de tomate y cebolla (estilo pica-pica) acompañada de arroz integral hervido	Parrillada de verduras Pa amb oli de queso
Pastel de atún	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz caldoso de pollo	Potaje de lentejas (6,7)	Crema de calabaza y zanahoria con crostones al horno (1,6,7,8,11)	Macarrones integrales a la boloñesa (1,3)	Ensalada templada de patatas con cebolla, tomate, huevo cocido (3) y atún (4)
Tortilla de espinacas (3)	Lenguado a la mallorquina (4,8)	Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Estofado de pavo con verduras
Ensalada de lechuga con aceitunas, pepino y piña	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con tomate y maíz	Ensalada de lechuga con piña y zanahoria	Arroz hervido
Fruta	Fruta	Yogur (7) o fruta	Fruta	Fruta
<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>	<b>Propuesta de cena</b>
Wok de verduras (col, cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli) con espaguetis integrales, cacahuets y salsa de soja	Ensalada variada con quinoa Alitas de pollo al horno	Hamburguesa casera de salmón acompañada de patatas y pimientos al horno	Revuelto de huevo con tomate acompañado de gírgolas a la plancha y pan moreno	Edamames salteados Boquerones al horno
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

**Información complementaria:**

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



En el menú se añadirá agua para a 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, sádia, 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
		<b>FESTIU</b>		
			<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) ( <b>1,5R:</b> 60g d'arròs integral bullit + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>1R:</b> 125g de tires de calamar arrebossat) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7) ( <b>2,5R:</b> 112,5g de pasta integral cuïta) Fruita de carabassó (3) ( <b>0,5R:</b> 150g de carabassó) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>Cuïnat</b> o Crema de ciurons ( <b>1,5R:</b> 82,5g de ciurons cuïts + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Estofat d'indiot amb verdures Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>1R:</b> 30g de patata fregida) Fruita ( <b>1R</b> )	Arròs brut ( <b>2,5R:</b> 100g d'arròs integral bullit) Fruita d'espinaçs (3) ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	<b>Macarrons integrals</b> saltejats amb verdures (1,3) ( <b>2,9R:</b> 130,5g de pasta integral cuïta + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) ( <b>0,6R</b> )	<b>Cuïnat</b> o Crema de mongetes blanques ( <b>2,5R:</b> 137,5g de mongetes cuïtes + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) ☺️ Cuixa de pollastre al forn Raquetes casolanes de pollastre a la planxa (1,3,6,7,8,11) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4) ( <b>2R:</b> 130g de patata bullida o 70g de patata vapor + <b>0,5R:</b> 150g de tomàtiga) Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>0,5R:</b> 100g) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3) ( <b>2R:</b> 90g de pasta cuïta) Fruita de pebres (3) ( <b>0,5R:</b> 150g de pebres) Ensalada adaptada ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Fruita ( <b>1R</b> )	Crema de xampinyons i carabassó ( <b>1R:</b> 200g de verdura + <b>1,5R:</b> 97,5g de patata bullida) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>0,5R:</b> 100g) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) ( <b>2,5R:</b> aproximadament 100g de pizza) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Fruita ( <b>1R</b> )	Paella mixta cega (4,14) ( <b>2,5R:</b> 100g d'arròs integral bullit) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Fruita ( <b>1R</b> )	<b>Cuïnat</b> o Crema de llenties ( <b>1,5R:</b> 75g de llenties cuïtes + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4) Patates al vapor ( <b>1R:</b> 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) Fruita ( <b>1R</b> )
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>Cuïnat</b> o Crema de mongetes blanques ( <b>1,5R:</b> 82,5g de mongetes cuïtes + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Pilotes casolanes mixtes amb verdures (1,3,6,7,8,11) Patates al vapor ( <b>1R:</b> 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) Fruita ( <b>1R</b> )	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) ( <b>2,5R:</b> 112,5g de pasta integral cuïta + <b>0,25R:</b> 50g de verdura) Fruita de carabassó (3) ( <b>0,25R:</b> 75g de carabassó) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	Sopa (1,3) ( <b>2R:</b> 90g de pasta cuïta) Hoky arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>0,5R:</b> 100g) Tomàtiga trempada ( <b>0,5R:</b> 100g de tomàtiga) Fruita ( <b>1R</b> )	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14) ( <b>2,5R:</b> 137,5g de ciurons cuïts) Contracuixa de pollastre al forn ☺️ Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Fruita ( <b>1R</b> )	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) ( <b>2R:</b> 80g d'arròs integral bullit + <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Fruita ( <b>1R</b> )
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre ( <b>2,5R:</b> 100g d'arròs integral bullit) Fruita d'espinaçs (3) ( <b>0,5R:</b> 100g de verdura) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	<b>Cuïnat de llenties</b> ( <b>1,5R:</b> 75g de llenties cuïtes + <b>0,25R:</b> 50g de verdura) Llenguado a la mallorquina (4,8) ( <b>0,25R:</b> 50g de verdura) Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>1R:</b> 30g de patata fregida) Fruita ( <b>1R</b> )	Crema de carabassa i pastanaga ( <b>0,9R:</b> 200g de verdura + <b>2R:</b> 130g de patata bullida) Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) ( <b>0,5R:</b> 100g) Ensalada adaptada Iogurt (7) ( <b>0,6R</b> )	<b>Macarrons integrals</b> a la bolonyesa (1,3,7) ( <b>2,5R:</b> 112,5g de pasta integral cuïta + <b>0,5R:</b> 5 cullerades de salsa bolonyesa) Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita ( <b>1R</b> )	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4) ( <b>2R:</b> 130g de patata bullida o 70g de patata vapor + <b>0,5R:</b> 150g de tomàtiga) Estofat d'indiot amb verdures Arròs bullit ( <b>0,5R:</b> 20g d'arròs integral bullit) Fruita ( <b>1R</b> )

**Informació complementària:**

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



En el menú s'afegirà aigua per a beure i 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 cuïnen al forn.

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

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

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

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

1R d'hidrants	2R d'hidrants
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
		<b>FESTIU</b>		
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>Cuinat</b> o Crema de ciurons (1,5R: 82,5g de ciurons cuits + 0,5R: 100g de verdura)  Estofat d'indiots amb verdures  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida) Fruita (1R)	Arròs brut (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)  Truita d'espinaçs (3) (0,5R: 100g de verdura)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	<b>Macarrons integrals</b> saltejats amb verdures (1,3) (2,9R: 130,5g de pasta integral cuita + 0,5R: 100g de verdura)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (1,5R: 60g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura) Tires de calamars arrebossats (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamars arrebossats)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	Espaguets integrals a la carbonara (1,3,7) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita)  Truita de carabassó (3) (0,5R: 150g de carabassó)  Ensalada adaptada Fruita (1R)
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3) (2R: 90g de pasta cuita)  Truita de pebres (3) (0,5R: 150g de pebres)  Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Crema de xampinyons i carabassó (1R: 200g de verdura + 1,5R: 97,5g de patata bullida)  Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	Pizza de cuixot dolç i formatge (1,7) (2,5R: aproximadament 100g de pizza)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	Paella mixta cega (4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)  Pitrera de pollastre a la planxa  Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	<b>Cuinat</b> o Crema de llenties (1,5R: 75g de llenties cuites + 0,5R: 100g de verdura)  Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)  Patates al vapor (1R: 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) Fruita (1R)
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques (1,5R: 82,5g de mongetes cuites + 0,5R: 100g de verdura)  Pilotes casolanes mixtes amb verdures (1,3,6,7,8,11)  Patates al vapor (1R: 65g de patata bullida o 35g de patata vapor) Fruita (1R)	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita + 0,25R: 50g de verdura)  Truita de carabassó (3) (0,25R: 75g de carabassó)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	Sopa (1,3) (2R: 90g de pasta cuita)  Hoky arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)  Tomàtiga trempada (0,5R: 100g de tomàtiga) Fruita (1R)	Aguiat de ciurons amb calamars i gambes (2,14) (2,5R: 137,5g de ciurons cuits)  Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)	<b>Arròs integral</b> amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2R: 80g d'arròs integral bullit + 0,5R: 100g de verdura)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada (0,5R: 100g de verdura) Fruita (1R)
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)  Truita d'espinaçs (3) (0,5R: 100g de verdura)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	<b>Cuinat de llenties</b> (1,5R: 75g de llenties cuites + 0,25R: 50g de verdura)  Llenguado a la mallorquina (4,8) (0,25R: 50g de verdura)  Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida) Fruita (1R)	Crema de carabassa i pastanaga (0,9R: 200g de verdura + 2R: 130g de patata bullida)  Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)  Ensalada adaptada Iogurt (7) (0,6R)	<b>Macarrons integrals</b> a la bolonyesa (1,3,7) (2,5R: 112,5g de pasta integral cuita + 0,5R: 5 cullerades de salsa bolonyesa)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada Fruita (1R)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4) (2R: 130g de patata bullida o 70g de patata vapor + 0,5R: 150g de tomàtiga)  Estofat d'indiots amb verdures  Arròs bullit (0,5R: 20g d'arròs integral bullit) 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.  
 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
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis a la carbonara (7)</b>
			<b>Nuggets de pollastre casolans</b>	Truita de carabassó (3)
			<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>Cuinat</b> o Crema de ciurons	Arròs brut	<b>Macarrons saltejats amb verdures</b>	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaçs (3)	Lluç a la planxa (4)	😊 <b>Raòles casolanes de pollastre a la planxa</b>	<b>Llenguado orly casolà (3,4)</b>
<b>Patates fregides</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<b>Sopa</b>	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	<b>Pizza de cuixot i formatge (7)</b>	Paella mixta cega (2,4,12,14)	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques	<b>Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures</b>	<b>Sopa</b>	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
<b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>	Truita de carabassó (3)	<b>Hoky arrebossat casolà (4)</b>	😊 <b>Contra cuixa de pollastre al forn</b> <b>Contra cuixa de pollastre a la planxa</b>	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	<b>Cuinat de lleties</b>	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	<b>Macarrons a la bolonyesa</b>	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinaçs (3)	<b>Llenguado a la mallorquina (4)</b>	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Patates fregides</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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


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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	<b>Espaguetis integrals a la carbonara (1,3)</b>
			<b>Nuggets de pollastre casolans</b>	Truita de carabassó (3)
			<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<b>Cuinat</b> o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaçs (3)	Lluç a la planxa (4)	😊 <b>Cuixa de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa</b>	<b>Llenguado orly casolà (3,4)</b>
<b>Patates fregides</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita	Fruita	<b>logurt de soja (1,6)</b> o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó <b>amb crostons al forn (3)</b>	<b>Pizza de cuixot (1)</b>	Paella mixta cega (2,4,12,14)	<b>Cuinat</b> o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Patates al vapor
Fruita	Fruita	<b>logurt de soja (1,6)</b> o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>Cuinat</b> o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
<b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>	Truita de carabassó (3)	<b>Hoky arrebossat casolà (4)</b>	😊 <b>Contra cuixa de pollastre al forn</b> Contra cuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>
Fruita	Fruita	<b>logurt de soja (1,6)</b> o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	<b>Cuinat de lleties</b>	Crema de carabassa i pastanaga <b>amb crostons al forn (3)</b>	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinaçs (3)	<b>Llenguado a la mallorquina (4)</b>	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Patates fregides</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	<b>Ensalada adaptada</b>	Arròs bullit
Fruita	Fruita	<b>logurt de soja (1,6)</b> o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga	Espaguetis a la carbonara
			Nuggets de pollastre casolans	Lluç a la planxa (4)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Raoles casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14)	Lluç a la planxa (4)	☺️ Cuixa de pollastre al forn	Llenguado orly casolà (1,4)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa	Crema de xampinyons i carabassó	Pizza de cuixot (1)	Paella mixta cega (2,4,12,14)	Cuinat o Crema de lleties
Lluç a la planxa (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures	Sopa o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Pitrrera d'indiot a la planxa	Hoky arrebossat casolà (4)	☺️ Contra cuixa de pollastre al forn	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Contra cuixa de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga	Macarrons a la bolonyesa	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Pitrrera de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>		
			Arròs blanc amb ou bullit (3)  Nuggets de pollastre casolans  Ensalada adaptada	Espaguetis a la carbonara  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons  Estofat d'indiot amb verdures  Patates fregides	Arròs brut  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada  Fruita	Macarrons saltejats amb espècies (1,3)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada  Iogurt de soja (1,6)	Cuinat o Crema de mongetes blanques  😊 Cuixa de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa  Ensalada adaptada	Ensalada de patata adaptada amb ou bullit (3) i tonyina (4)  Llenguado orly casolà (3,4)  Ensalada adaptada
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)  Truita de pebres (3)  Ensalada adaptada	Crema de verdures amb crostons al forn (3)  Llom arrebossat casolà  Ensalada adaptada	Pizza de cuixot (1)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada  Iogurt de soja (1,6)	Paella mixta cega (2,4,12,14)  Pitrrera de pollastre a la planxa  Ensalada adaptada	Cuinat o Crema de lleties  Llenguado al forn (4)  Patates al vapor
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques  Pilotes casolanes de pollastre amb verdures  Patates al vapor	Macarrons saltejats amb espècies (1,3)  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada	Sopa (1,3)  Hoky arrebossat casolà (4)  Ensalada adaptada  Iogurt de soja (1,6) o Fruita	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)  😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa  Ensalada adaptada	Arròs blanc amb ou bullit (3)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre  Truita a la francesa (3)  Ensalada adaptada	Cuinat de lleties  Llenguado al forn (4)  Patates fregides	Crema de verdures amb crostons al forn (3)  Llom arrebossat casolà  Ensalada adaptada  Iogurt de soja (1,6)	Macarrons integrals saltejats amb espècies (1,3)  Lluç a la planxa (4)  Ensalada adaptada	Ensalada de patata adaptada amb ou bullit (3) i tonyina (4)  Estofat d'indiot amb verdures  Arròs bullit

**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 arrossada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) depenent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment): all, albergínia, espàrrecs, api, colflori, carbassa, col llombarda, col arrossada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruïtes permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

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

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





		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga	Espaguetis a la carbonara (7)
			Nuggets de pollastre casolans	Lluç a la planxa (4)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Raols casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14)	Lluç a la planxa (4)	😊 Cuixa de pollastre al forn	Llenguado orly casolà (1,4)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Raols casolanes de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa	Crema de xampinyons i carabassó	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella mixta cega (2,4,12,14)	Cuinat o Crema de lleties
Lluç a la planxa (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures	Sopa o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Pitrera d'indiot a la planxa	Hoky arrebossat casolà (4)	😊 Contra cuixa de pollastre al forn	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Contra cuixa de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga	Macarrons a la bolonyesa	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

\*Les 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	
<b>FESTIVO</b>		<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Nuggets de pollo caseros</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>		<p>Espaguetis a la carbonara (7)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
<p>Potaje o Crema de garbanzos</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz brut</p> <p>Raolas caseras de calamar y merluza a la plancha (4,14)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Macarrones salteados con verduras</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>	<p>Potaje o Crema de alubias</p> <p>😊 Muslito de pollo al horno Raolas caseras de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada templada de patatas con cebolla, tomate y atún (4)</p> <p>Lenguado orly casero (1,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
<p>Sopa</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de champiñones y calabacín</p> <p>Lomo empanado casero</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Pizza de jamón york y queso (1,7)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>	<p>Paella mixta ciega (2,4,12,14)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje o Crema de lentejas</p> <p>Lenguado al horno con salsa de tomate y cebolla (4)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
<p>Potaje o Crema de alubias</p> <p>Albóndigas caseras de pollo con verduras</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y verduras</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>Hoky empanado casero (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos con calamar y gambas (2,14)</p> <p>😊 Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
<p>Arroz caldoso de pollo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Lenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Lomo empanado casero</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>	<p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada templada de patatas con cebolla, tomate y atún (4)</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fruta</p>	

**Información complementaria:**

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



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

Los caldos de verduras, de pescado y de carne serán de elaboración casera.

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

\*Las 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
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaç (3)	Llom a la planxa	☺️ Cuixa de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella de verdures	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Hamburguesa casolana de verdures
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de carabassó (3)	Bròquil arrebossat	☺️ Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Llom a la planxa
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Truita d'espinaç (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaçs (3)	Llom a la planxa	☺️ Cuixa de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella de verdures	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Hamburguesa casolana de verdures
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb amb verdures	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de carabassó (3)	Bròquil arrebossat	☺️ Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Llom a la planxa
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3)
Truita d'espinaçs (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
		Fruita Fruita		
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaç (3)	Lluç a la planxa (4)	☺️ Cuixa de pollastre al forn	Llenguado orly casolà (3,4)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	<b>Raoles casolanes de pollastre a la planxa</b>	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella mixta cega (2,4,12,14)	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de carabassó (3)	Hoky arrebossat casolà (4)	☺️ Contra cuixa de pollastre al forn	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Contra cuixa de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinaç (3)	Llenguado a la mallorquina (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga	Espaguetis integrals a la carbonara (7)
			Nuggets de pollastre casolans	Lluç a la planxa (4)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Raols casolanes de calamar i lluç a la planxa (4,14)	Lluç a la planxa (4)	☺️ Cuixa de pollastre al forn	Llenguado orly casolà (1,4)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Raols casolanes de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa	Crema de xampinyons i carabassó	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella mixta cega (2,4,12,14)	Cuinat o Crema de lleties
Lluç a la planxa (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Pitrrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures	Sopa o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Pitrrera d'indiot a la planxa	Hoky arrebossat casolà (4)	☺️ Contra cuixa de pollastre al forn	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Contra cuixa de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga	Macarrons integrals a la bolonyesa	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i tonyina (4)
Pitrrera de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

\*Les 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
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaç (3)	Lluç a la planxa (4)	😊 Cuixa de pollastre al forn	Llenguado orly casolà (3,4)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella de verdures	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb verdures	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de carabassó (3)	Hoky arrebossat casolà (4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Contracuixa de pollastre a la planxa	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinaç (3)	Llenguado a la mallorquina (4)	Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaçs (3)	Lluç a la planxa (4)	☺️ Cuixa de pollastre al forn <b>Raòles casolanes de pollastre a la planxa</b>	<b>Llenguado orly casolà (3,4)</b>
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	<b>Paella de verdures</b>	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Pitrera de pollastre a la planxa	Llenguado al forn amb salsa de tomàtiga i ceba (4)
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	<b>Aguiat de ciurons amb verdures</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
<b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b>	Truita de carabassó (3)	<b>Hoky arrebossat casolà (4)</b>	☺️ Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	<b>Cuinat de lleties</b>	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga, ou bullit (3) i tonyina (4)
Truita d'espinaçs (3)	<b>Llenguado a la mallorquina (4)</b>	<b>Llom arrebossat casolà</b>	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064





		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)
			Nuggets de pollastre casolans	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
			Fruita	Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs brut	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Estofat d'indiot amb verdures	Truita d'espinaç (3)	Llom a la planxa	☺️ Cuixa de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)
Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de cuixot i formatge (1,7)	Paella de verdures	Cuinat o Crema de lleties
Truita de pebres (3)	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Hamburguesa casolana de verdures
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa (1,3) o Sopes mallorquines (1)	Aguiat de ciurons amb calamar i gambes (2,14)	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)
Pilotes casolanes de pollastre amb verdures	Truita de carabassó (3)	Bròquil arrebossat	☺️ Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Llom a la planxa
Patates al vapor	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Truita d'espinaç (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Llom arrebossat casolà	Truita a la francesa (3)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		<b>FESTIU</b>	Arròs blanc amb tomàtiga i ou bullit (3)	Espaguetis integrals saltejats amb especíes (1,3)
			Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)	Truita de carabassó (3)
			Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Cuinat de ciurons amb verdures	Arròs de verdures	Macarrons saltejats amb verdures (1,3)	Cuinat de mongetes blanques amb verdures	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Estofat de verdures amb patates	Truita d'espinaacs (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Raoes casolanes de verdures a la planxa	Bròquil orly (3)
Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Sopa amb brou de verdures (1,3)	Crema de xampinyons i carabassó amb crostons al forn (3)	Pizza de formatge (1,7)	Ensalada variada	Cuinat de lleties amb verdures
Truita de pebres (3)	Verdures arrebossades	Truita a la francesa (3)	Paella de verdures	Hamburguesa casolana de verdures
Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Fruita	Patates al vapor Fruita
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Cuinat de mongetes blanques amb verdures	Macarrons amb salsa de tomàtiga i verdures (1,3)	Sopa amb brou de verdures (1,3)	Aguiat de ciurons amb verdures	Arròs blanc amb tomàtiga
Raoes casolanes de verdures a la planxa	Truita de carabassó (3)	Bròquil arrebossat	Hamburguesa casolana de verdures	Truita a la francesa (3)
Patates al vapor Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Ensalada adaptada Fruita
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Arròs de brou de pollastre	Cuinat de lleties amb verdures	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (3)	Macarrons integrals saltejats amb especíes (1,3)	Ensalada temperada de patates amb ceba, tomàtiga i ou bullit (3)
Truita d'espinaacs (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8)	Truita a la francesa (3)	Estofat de verdures
Ensalada adaptada Fruita	Patates fregides Fruita	Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	Ensalada adaptada Fruita	Arròs bullit Fruita

**Informació complementària:**

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



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

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

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

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

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

YVONNE BAUZA DE KEIZER

Dietista-Nutricionista

Nº Col. IB00064



EDUCACIÓ INFANTIL I 1r CICLE D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA		
<b>B E R E N A R S</b>	<b>DILLUNS</b>	Poma amb llet semidesnatada (7) <small>* Es disposarà de suc de poma, pinya o melicó per als al·lèrgics i intoleràncies</small>
	<b>DIMARTS</b>	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>
	<b>DIMECRES</b>	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>
	<b>DIJOUS</b>	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>
	<b>DIVENDRES</b>	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:

<b>GRUPS D'ALIMENTS</b>	<b>FARINACIS</b> (a base de cereals i pseudocereals, preferentment integrals com pa, civada, quinoa, arròs, blat, blat de les índies)	<b>LACTIS</b> (llet, iogurt, formatge) o <b>BEGUDES VEGETALS</b> (d'arròs, ametla, civada, soja, quinoa..., intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci)	<b>FRUITA</b> i/o <b>FRUTS SECS</b> i/o <b>FRUITA DESSECADA</b>	<b>TAMBÉ PODEM AFEGIR</b> 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		
<b>M E R I E N D A S</b>	<b>LUNES</b>	Manzana con leche semidesnatada (7) <small>*Para los alérgicos a la leche se dispondrá de zumo (manzana, piña o melocotón)</small>
	<b>MARTES</b>	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>
	<b>MIÉRCOLES</b>	Plátano con picos integrales (1,7,8,11) <small>*Habrà galletas maria sin gluten (1), galletas Rosellón (6,7) y galletas Tosta Rica (8)</small>
	<b>JUEVES</b>	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>
	<b>VIERNES</b>	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**