

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pebre verd</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Bistec de vedella a la planxa acompanyat de moniato i pebres al forn</p> <p>Fruita</p>		<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb cogombre i blat de les índies</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Wok de verdures (amb col, ceba, pebre vermell, pastanaga i bròquil) amb pasta d'arròs i salsa de soja</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollastre a la planxa (1,7,12)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Salmó a la planxa acompanyat d'ensalada de quinoa (amb ceba vermella, tomàtiga i alvocat)</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema de carbassó amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ensalada (brotos tendres, tomàtiques cherry, ceba caramelitzada i formatge feta) Pa amb oli de tonyina amb alvocat</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques</p> <p>Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (1,3,4,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb trempó</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ous a la planxa acompanyats de patates bullides amb espàrrecs saltejats</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
<p>Crema de ciurons amb crostons al forn (1)</p> <p>Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Sopa de fideus integrals amb verdures</p> <p>Truita de colflori</p> <p>Fruita</p>		<p>Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)</p> <p>Ensalada de tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Gambes al forn</p> <p>Fruita</p>		<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Patates al forn amb ceba</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Carabassons farcits de quinoa i lluç acompanyats de tomàtiques cherry trempades</p> <p>Fruita</p>		<p>Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Bullit de pollastre amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil</p> <p>Fruita</p>		<p>Paella mixta cega (2,14)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pinya i formatge fresc (7)</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Quiche de porros</p> <p>Trempó</p> <p>Fruita</p>	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
<p>Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pastanaga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Pollastre al curry amb ceba i xampinyons acompanyada d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>		<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà</p> <p>Rodó d'indiots amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Croquetes casolanes de bolets al forn acompanyades de trempó</p> <p>Pa moreno</p> <p>Fruita</p>		<p>Sopa (1,3)</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Salmó al forn amb verdures (tomàtiques cherry, carbassó i ceba), patata i formatge feta</p> <p>Fruita</p>		<p>Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga amb blat de les índies i formatge fresc (7)</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ous farcits acompanyats d'ensalada de cus-cús (rúcula, canonges, pastanaga i olives negres)</p> <p>Fruita</p>		<p>Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)</p> <p>Pilotes casolanes mixtes (1,3)</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar</p> <p>Ensalada (canonges, rúcula, mango i alvocat)</p> <p>Pizza casolana amb formatge i cuixot dolç</p> <p>Fruita</p>	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

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

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

* Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiots, 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.



			JUEVES 1	VIERNES 2
			<p>Crema de calabacín con crostones al horno (1) o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje (6,7) o Crema de alubias</p> <p>Raolas de merluza y calamar caseras a la plancha (1,3,4,14)</p> <p>Ensalada de lechuga con trampó</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>
			<p>Propuesta de cena Ensalada (brotes tiernos, tomates cherry, cebolla caramelizada y queso feta) Pa amb oli de atún con aguacate Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Huevos a la plancha acompañados de patatas hervidas con espárragos salteados Fruta</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<p>Arroz caldoso de pollo</p> <p>Tortilla de espinacas (3)</p> <p>Ensalada de lechuga con tomate y pimiento verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)</p> <p>Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga con pepino y maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Hamburguesa de pollo a la plancha (1,7,12)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis integrales a la carbonara (1,3,7)</p> <p>Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)</p> <p>Ensalada de lechuga con aceitunas y huevo cocido (3)</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria con crostones al horno (1) o Gazpacho casero</p> <p>😊 Muslitos de pollo al horno Raolas de pollo caseras a la plancha (1,3)</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco (7)</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>
<p>Propuesta de cena Bistec de ternera a la plancha acompañado de boniato y pimientos al horno Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Wok de verduras (concol, cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli) con pasta de arroz y salsa de soja Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Salmón a la plancha acompañado de ensalada de quinoa (con cebolla morada, tomate y aguacate) Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Chuletas de pavo a la plancha acompañadas de pisto y arroz integral Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Bollit de huevo con patata, judías verdes, zanahoria y coliflor Fruta</p>
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p>Crema de garbanzos con crostones al horno (1)</p> <p>Lenguado al horno (4) con salsa de tomate</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de patatas con atún (4) o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>Huevos cocidos gratinados con bechamel y queso (3,7)</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje (6,7) o Crema de lentejas</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas al horno con cebolla</p> <p>Fruta</p>	<p>Canelones de pollo y cerdo (1,3,6,7)</p> <p>Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)</p> <p>Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Paella mixta ciega (2,14)</p> <p>Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga con piña y queso fresco (7)</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>
<p>Propuesta de cena Sopa de fideos integrales con verduras Tortilla de coliflor Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Crema de verduras Gambas al horno Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Calabacines rellenos de quinoa y merluza acompañados de tomates cherry aliñados Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Bollit de pollo con patata, judías verdes, zanahoria y brócoli Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Quiche de puerros Trampó Fruta</p>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Pasta fría (1,3,7) (tomate, cebolla, zanahoria, pepino, maíz, aceitunas, jamón york y queso fresco)</p> <p>Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)</p> <p>Ensalada de lechuga con zanahoria y tomate</p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos con trampó y atún (4) o Gazpacho casero</p> <p>Redondo de pavo con salsa de verduras</p> <p>Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Tortilla de espinacas (3)</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema con crostones al horno (1) o Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, cebolla, zanahoria y pepino)</p> <p>Merluza orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga con maíz y queso fresco (7)</p> <p>Yogur (7) o fruta</p>	<p>Arroz con salsa de tomate y huevo (3)</p> <p>Albóndigas caseras mixtas (1,3)</p> <p>Zanahoria vapor</p> <p>Fruta</p>
<p>Propuesta de cena Pollo al curry con cebolla y champiñones acompañada de arroz integral Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Croquetas caseras de setas al horno acompañadas de trampó Pan moreno Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Salmón al horno con verduras (tomate cherry, calabacín y cebolla), patata y queso feta Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Huevos rellenos acompañados de ensalada de cus-cús (rúcula, canónigos, zanahoria y aceitunas negras) Fruta</p>	<p>Propuesta de cena Ensalada (canónigos, rúcula, mango y aguacate) Pizza casera con queso y jamón york 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 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, 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.



DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
<p>Arròs de brou de pollastre (3R: 120g d'arròs integral bullit o 39g en cru)</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) (2,5R: 125g de lleties cuites o 50g en cru)</p> <p>Lluç 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) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Sopa (1,3) (2R: 90g pasta cuita o 30g en cru)</p> <p>Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa</p> <p>Patates al vapor (1R: 65g de patata cuita)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Crema de carabassó (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Estofat d'indiots amb verdures</p> <p>Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>		<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p>Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (1,3,4,14)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
<p>Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)</p> <p>Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga</p> <p>Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Ensalada de patates amb tonyina (4) (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)</p> <p>Ensalada de tomàtiga</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Cuinat o Crema de lleties (3R: 150g de lleties cuites o 60g en cru)</p> <p>Pollastre a l'allet</p> <p>Patates al forn amb ceba (1R: 65g de patata cuita o en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>		<p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "làmines de pasta + beixamel")</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Paella mixta cega (2,14) (2,9R: 110,2g d'arròs cuit)</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>Iogurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
<p>Pasta freda adaptada (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, olives, cuixot dolç i formatge fresc) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)</p> <p>Rodó d'indiots amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Sopa (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (2,9R: 95g de lleties cuites o 38g en cru + 65g de patata cuita o en cru)</p> <p>Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>		<p>Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3) (3R: 120g d'arròs integral bullit o 39g en cru)</p> <p>Pilotes casolanes de pollastre</p> <p>Pastanaga al vapor</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</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

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	5	DIMARTS	6	DIMECRES	7	DIJOUS	8	DIVENDRES	9																							
Arròs de brou de pollastre (3R: 120g d'arròs integral bullit o 39g en cru)	Truita d'espinaacs (3)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)	Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Ensalada de patates amb tonyina (4) (3R: 195g de patata bullida o crua)	Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)	Ensalada de tomàtiga	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Sopa (1,3) (2R: 90g pasta cuita o 30g en cru)	Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Patates al vapor (1R: 65g de patata cuita)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de carabassa i pastanaga (3R: 195g de patata bullida o crua)	Cuixes de pollastre al forn	Raoles de pollastre casolanes a la planxa (1,3)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de carabassó (3R: 195g de patata bullida o crua)	Estofat d'indiot amb verdures	Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 20g)	Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)	Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (1,3,4,14)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)
DILLUNS	12	DIMARTS	13	DIMECRES	14	DIJOUS	15	DIVENDRES	16																							
Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)	Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Ensalada de patates amb tonyina (4) (3R: 195g de patata bullida o crua)	Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)	Ensalada de tomàtiga	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)	Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Sopa (1,3) (3R: 90g pasta cuita o 30g en cru)	Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Patates al vapor (1R: 65g de patata cuita)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de carabassa i pastanaga (3R: 195g de patata bullida o crua)	Cuixes de pollastre al forn	Raoles de pollastre casolanes a la planxa (1,3)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de carabassó (3R: 195g de patata bullida o crua)	Estofat d'indiot amb verdures	Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 20g)	Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)	Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (1,3,4,14)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)
DILLUNS	19	DIMARTS	20	DIMECRES	21	DIJOUS	22	DIVENDRES	23																							
Pasta freda adaptada (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, olives, cuixot dolç i formatge fresc) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Ciurons amb trempó i tonyina (4) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)	Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Sopa (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)	Truita d'espinaacs (3)	Tomàtiga trempada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "laminas de pasta + beixamel")	Lluç a la planxa (4)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Paella mixta cega (2,14) (2,9R: 110,2g d'arròs cuit)	Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)	Ensalada adaptada	Logurt (7) (0,6R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de ciurons (2R: 55g de ciurons bullits o 20g en cru + 65g de patata cuita o en cru)	Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Arròs integral bullit (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)	Crema de carabassa i pastanaga (3R: 195g de patata bullida o crua)	Cuixes de pollastre al forn	Raoles de pollastre casolanes a la planxa (1,3)	Ensalada adaptada	Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)

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

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 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures		Crema de carabassó amb crostons al forn (3)	
Truita d'espinaacs (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (3)		Ensalada de patates amb tonyina (4)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada adaptada		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa		Crema amb crostons al forn (3) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaacs (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures		Crema de carabassó amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)	
Truita d'espinaçs (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits trempats (3)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (sense formatge) (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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



DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Llom a la planxa		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de llenties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Hamburguesa casolana de verdures		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (sense formatge) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Hamburguesa casolana de verdures		Lluç orly casolà (1,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt de soja (1,6) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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



DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Enslada de lleties adaptada		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals saltejats amb herbes provençals (1,3)		Crema de verdures amb crostons al forn (1)	
Truita a la francesa (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Cuixes de pollastre al forn	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Raoles casolanes de pollastre a la planxa	
								Ensalada adaptada	
								Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4)		Ous bullits trempats (3)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de lletuga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
								Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (sense formatge) (1,3)		Ciurons amb tonyina (4)		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1)		Arròs amb ou (3)	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiots amb salsa de verdures		Truita a la francesa (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Ensalada de lletuga		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
						Iogurt de soja (1,6)			

Informació complementària:

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



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

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

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

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

*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Llom a la planxa		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Hamburguesa casolana de verdures		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Hamburguesa casolana de verdures		Lluç orly casolà (1,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o 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.



LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
Arroz caldoso de pollo		Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)		Sopa		Crema de calabacín con crostons al horno (1) o Sopas mallorquinas (1)		Potaje o Crema de alubias	
Lomo a la plancha		Merluza empanada casera (4)		Hamburguesas caseras de pollo a la plancha		Estofado de pavo con verduras		Raolas de merluza y calamar caseras a la plancha (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patatas al vapor		Arroz pilaf		Ensalada adaptada	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur (7) o fruta	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
Crema de garbanzos con crostons al horno (1)		Ensalada de patatas con atún (4) o Sopas mallorquinas (1)		Potaje o Crema de lentejas		Lasaña casera de pollo		Paella mixta ciega (2,14)	
Lenguado al horno (4) con salsa de tomate		Hamburguesa casera de verduras		Pollo al ajillo		Merluza a la plancha (4)		Lomo empanado casero	
Arroz hervido		Ensalada de tomate		Patatas al horno con cebolla		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur (7) o fruta	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
Pasta fría adaptada (7) (tomate, cebolla, zanahoria, pepino, maíz, aceitunas, jamón york y queso fresco)		Garbanzos con trampó y atún (4) o Gazpacho casero		Sopa		Crema con crostons al horno (1) o Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, cebolla, zanahoria y pepino)		Arroz con salsa de tomate	
Merluza a la plancha (4)		Redondo de pavo con salsa de verduras		Hamburguesa casera de verduras		Merluza orly casero (1,4)		Albóndigas caseras de pollo	
Ensalada adaptada		Patatas fritas		Tomate aliñado		Ensalada adaptada		Zanahoria vapor	
Fruta		Fruta		Fruta		Yogur (7) o 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 beber y pan (3 días a la semana integral).

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

*Las pastas serán sin gluten y sin huevo.

*Las frituras serán sin gluten y sin huevo, a excepción del orly que sí llevará gluten. Para los empanados se utilizará maicena o harina de garbanzo

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaçs (3)		Bròquil arrebossat		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Cuixes de pollastre al forn	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Raòles de pollastre casolanes a la planxa	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates adaptada o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de llenties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Truita a la francesa (3)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Truita a la francesa (3)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Bròquil orly (3)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaçs (3)		Bròquil arrebossat		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Cuixes de pollastre al forn	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Raïles de pollastre casolanes a la planxa	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates adaptada o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de llenties		Lasanya casolana de pollastre		Paella de verdures	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Truita a la francesa (3)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Truita a la francesa (3)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Bròquil orly (3)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaçs (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de pollastre casolanes a la planxa	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de llenties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les indies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Llom a la planxa		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Raoles de lluç i calamar casolanes a la planxa (4,14)	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Hamburguesa casolana de verdures		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda adaptada (7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les indies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Hamburguesa casolana de verdures		Lluç orly casolà (1,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o 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.

DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre		Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaçs (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Cuixes de pollastre al forn	
Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Raïles de pollastre casolanes a la planxa	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de llenties		Lasanya casolana de pollastre		Paella de verdures	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
Fruita		Fruita		Fruita		Iogurt (7) o Fruita		Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

		DILLUNS 5		DIMARTS 6		DIMECRES 7		DIJOUS 8		DIVENDRES 9	
		Arròs de brou de pollastre		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)		Sopa (1,3)		Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)		Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
		Truita d'espinaçs (3)		Lluç arrebossat casolà (4)		Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa		Lluç a la planxa (4)		Cuiques de pollastre al forn	
		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada		Patates al vapor		Ensalada adaptada		Raïles de pollastre casolanes a la planxa	
		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
		DILLUNS 12		DIMARTS 13		DIMECRES 14		DIJOUS 15		DIVENDRES 16	
		Crema de ciurons amb crostons al forn (1)		Ensalada de patates amb tonyina (4) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de lleties		Lasanya casolana de pollastre		Paella de verdures	
		Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga		Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)		Pollastre a l'allet		Lluç a la planxa (4)		Llom arrebossat casolà	
		Arròs bullit		Ensalada de tomàtiga		Patates al forn amb ceba		Ensalada adaptada		Ensalada adaptada	
		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o Fruita	
		DILLUNS 19		DIMARTS 20		DIMECRES 21		DIJOUS 22		DIVENDRES 23	
		Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)		Ciurons amb trempó i tonyina (4) o Gaspatxo casolà		Sopa (1,3)		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)		Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
		Lluç a la planxa (4)		Rodó d'indiot amb salsa de verdures		Truita d'espinaçs (3)		Lluç orly casolà (3,4)		Pilotes casolanes de pollastre	
		Ensalada adaptada		Patates fregides		Tomàtiga trempada		Ensalada adaptada		Pastanaga al vapor	
		Fruita		Fruita		Fruita		logurt (7) o 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.

		DIJOUS 1		DIVENDRES 2	
		Crema de carabassó amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)		Cuinat o Crema de mongetes blanques	
		Estofat d'indiot amb verdures		Raoles de verdures	
		Arròs pilaf		Ensalada adaptada	
		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9	
Arròs de brou de pollastre	Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Sopa (1,3)	Espaguetis integrals a la carbonara (1,3,7)	Crema de carabassa i pastanaga amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà	
Truita d'espinaçs (3)	Bròquil arrebossat	Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)	Cuixes de pollastre al forn	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Ensalada adaptada	Raoles de pollastre casolanes a la planxa	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Ensalada adaptada	
				Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1)	Ensalada de patates adaptada o Sopes mallorquines (1)	Cuinat o Crema de llenties	Lasanya casolana de pollastre	Paella mixta cega (2,14)	
Llenguado al forn (4) amb salsa de tomàtiga	Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7)	Pollastre a l'allet	Truita a la francesa (3)	Llom arrebossat casolà	
Arròs bullit	Ensalada de tomàtiga	Patates al forn amb ceba	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23	
Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i formatge fresc)	Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà	Sopa (1,3)	Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de llenties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs amb salsa de tomàtiga i ou (3)	
Truita a la francesa (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Truita d'espinaçs (3)	Bròquil orly (3)	Pilotes casolanes de pollastre	
Ensalada adaptada	Patates fregides	Tomàtiga trempada	Ensalada adaptada	Pastanaga al vapor	
Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o 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.



MENÚ 6 OVO-LACTI-VEGETARIÀ JUNY 2023

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
5		6		7		8		9	
Arròs de brou de verdures Truita d'espinaacs (3) Ensalada adaptada Fruita		Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Fruita		Sopa amb brou de verdures (1,3) Hamburguesa casolana de verdures Patates al vapor Fruita		Espaguetis amb salsa de tomàtiga i verdures Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques Raols de verdures Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
12		13		14		15		16	
Crema de ciurons amb crostons al forn (1) Saltejat de verdures amb arròs Fruita		Ensalada de patates adaptada Ous bullits gratinats amb beixamel i formatge (3,7) Ensalada de tomàtiga Fruita		Cuinat de lleties amb verdures o Crema de lleties Croquetes d'espinaacs (1,6,7,8) Patates al forn amb ceba Fruita		Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita		Paella de verdures Bròquil arrebossat Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
19		20		21		22		23	
Pasta freda adaptada (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, i formatge fresc) Truita a la francesa (3) Ensalada adaptada Fruita		Ciurons amb trempó o Gaspatxo casolà Verdures a la planxa gratinades amb formatge (7) Patates fregides Fruita		Sopa amb brou de verdures (1,3) Truita d'espinaacs (3) Tomàtiga trempada Fruita		Crema amb crostons al forn (1) o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita		Arròs amb salsa de tomàtiga Ous bullits trempats (3) Pastanaga al vapor Fruita	

Informació complementària:

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



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

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

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

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

Informació complementària:

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



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

*Menú sense greixos i astringent: pa blanc amb cuixot dolç (6) i oli o poma.

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE

1r ESMORZAR: CASA

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

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

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

Iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

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

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

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

Información complementaria:

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



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

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

COMO OBTENER UN DESAYUNO SALUDABLE

IR DESAYUNO: CASA

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

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

EJEMPLOS:

Leche con cereales integrales y pieza de fruta

Vaso de leche o bebida vegetal + tostada con mermelada

Yogur con copos de avena y pieza de fruta

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

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