

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Croquetes de bacallà i tires de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
Ensalada de lletuga amb tomàtiga i blat de les índies	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pastanaga	Yogurt (7) o Fruita
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Proposta de sopar Albergínia i patates rostides Pitrera de pollastre a la planxa Fruita	Proposta de sopar Truita a la francesa amb pèsols saltejats amb ceba Fruita	Proposta de sopar Ratatouille Bacallà al forn Fruita	Proposta de sopar Ensalada variada Quiche de carabassó Fruita	Proposta de sopar Ensalada variada Quiche de carabassó Fruita
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	☺ Cuixes de pollastre al forn Raïles casolanes de pollastre a la planxa (1,3)	Llenguado a la mallorquina (4,8)
Ensalada de lletuga amb tomàtiga i pebre verd	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb olives i ou bullit (3)	Ensalada de lletuga amb tomàtiga i formatge fresc (7)	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Proposta de sopar Salmó al forn amb verdures acompanyat d'arròs integral Fruita	Proposta de sopar Pebes farcits de quinoa i lluç amb ensalada de canonges i pastanaga Fruita	Proposta de sopar Colfiori gratinada Pollastre al forn Fruita	Proposta de sopar Wrap a la planxa amb truita, espinacs i tomàtiga Fruita	Proposta de sopar Pa amb oli amb formatge Hummus de ciurons amb crudités de pastanaga i cogombre Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (1,6,7,8,11) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat (6,7) o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lassanya casolana de pollastre i porc (1,3,6,7,12)	Truita de carabassó (3)	Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Ensalada de lletuga amb blat de les índies i pastanaga	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga amb pinya i cuixot dolç	Ensalada de lletuga amb pinya i cuixot dolç	Ensalada de tomàtiga i formatge fresc (7)
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
Proposta de sopar Hamburguesa de pèsols (amb pa d'hamburguesa) Verdures a la planxa Fruita	Proposta de sopar Ensalada de cuscús amb brots i tomàtiga Sardines a la planxa Fruita	Proposta de sopar Bullit de rap (amb patata, mongetes tendres, pastanaga i bròquil) Fruita	Proposta de sopar Fajitas de pollastre amb ceba, pebre verd, vermill i groc Fruita	Proposta de sopar Pastís de verdures Patata rostida Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç i maionesa)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses de pollastre a la planxa (1,7,12)	Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada de lletuga amb blat de les índies i ou bullit (3)	Ensalada de lletuga amb trempó	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
Proposta de sopar Espaguetis saltejats amb gambes i tomàtiga confitada amb espècies i alls Fruita	Proposta de sopar Truita de patata i espinacs Ensalada de canonges, alvocat i formatge feta Fruita	Proposta de sopar Tomàtiga trempada Moussaka Fruita	Proposta de sopar Ensalada de lletuga amb olives Pizza casolana de formatge i tonyina Fruita	
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Lluç orly 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	Truita d'espinacs (3)		
Ensalada de lletuga amb cogombre i pastanaga	Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lletuga i tomàtiga		
Fruita	Fruita	Fruita		
Proposta de sopar Ensalada de brots, ceba saltejada i formatge fresc amb quinoa Ous amb tomàtiga Fruita	Proposta de sopar Taboulé amb ceba tendra, tomàtiga, panses, nous i herba-sana o menta Fruita	Proposta de sopar Sipia amb salsa de tomàtiga i ceba (estil pica-pica) amb arròs blanc Fruita		

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS enumerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).													
Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.													
En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.													
Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.													
* Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.													
* Els menús baixos en sal seran iguals al menú general, però elaborats sense sal.													
* Els menús: no mongetes, ni pèsols ni mongeta blanca ni derivats, així com el menú no pinya, no fulles verdes crues, no poma, no musclos, no rap, el menú no kiwi i el menú no plàtan, menjaran el mateix menú sense la presència dels aliments anomenats.													
* Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiot, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.													
* El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb coccions de bullit, forn i planxa.													
* El menú que només pot consumir de fruita plàtan, síndria, meló i pinya tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de fruita.													
* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb coccions de bullit, forn i planxa.													
* El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).													
* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.													















LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Crema de zanahoria y puerros	Sopa (1,3)	Crema de garbanzos o Garbanzos con trampó
	Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Estofado de pavo con verduras	Tortilla de calabacín (3)	Frito de lomo
	Ensalada de lechuga con tomate y maíz	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria	Yogur (7) o Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	
	Propuesta de cena Berenjena y patatas asadas Pechuga de pavo a la plancha Fruta	Propuesta de cena Tortilla a la francesa con guisantes salteados con cebolla Fruta	Propuesta de cena Ratatouille Bacalao al horno Fruta	Propuesta de cena Ensalada variada Quiche de calabacín Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3)	Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,9,14)	Potaje (6,7) o Crema de alubias	Crema de calabaza con crostones al horno (1,6,7,8,11) o Sopas mallorquinas (1)
Tortilla de espinacas (3)	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Muslitos de pollo al horno Raolas caseras de pollo a la plancha (1,3)	Lenguado a la mallorquina (4,8)
Ensalada de lechuga con tomate y pimiento verde	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con aceitunas y huevo cocido (3)	Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco (7)	Arroz hervido
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
Propuesta de cena Salmón al horno con verduras acompañado de arroz integral Fruta	Propuesta de cena Pimientos rellenos de quinoa y merluza con ensalada de canónigos y zanahoria Fruta	Propuesta de cena Coliflor gratinada Pollo al horno Fruta	Propuesta de cena Wrap a la plancha con tortilla, espinacas y tomate Fruta	Propuesta de cena Pa amb oli de queso Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria y pepino Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz caldoso de pollo	Crema de verduras con crostones al horno (1,6,7,8,11) o Gazpacho casero	Ensalada de lechuga y espinacas con huevo cocido (3) y atún (4)	Sopa (1,3)	Potaje (6,7) o Crema de garbanzos
Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)	Redondo de pavo con salsa de verduras (9)	Lasaña casera de pollo y cerdo (1,3,6,7,12)	Tortilla de calabacín (3)	Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)		Ensalada de lechuga con piña y jamón york	Ensalada de tomate y queso fresco (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
Propuesta de cena Hamburguesas de guisantes (con pan de hamburguesa) Verduras a la plancha Fruta	Propuesta de cena Ensalada de cuscús con brotes y tomate Sardinias a la plancha Fruta	Propuesta de cena Bullit de rape (con patata, judías tiernas, zanahoria y brócoli) Fruta	Propuesta de cena Fajitas de pollo con cebolla, pimiento verde, rojo y amarillo Fruta	Propuesta de cena Pastel de verduras Patata asada Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Potaje (6,7) o Crema de alubias	Arroz brut	Pasta fría (1,3,7) (tomate, cebolla, zanahoria, pepino, maíz, aceitunas, jamón york y mayonesa)	Crema o Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, cebolla, zanahoria y pepino)	FESTIVO
Hamburguesas de pollo a la plancha (1,7,12)	Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Huevos cocidos (3) con bechamel y queso (7)	Calamar guisado con cebolla (14)	
Ensalada de lechuga con maíz y huevo cocido (3)	Ensalada de lechuga con trampó	Patatas al vapor	Arroz pilaf	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Propuesta de cena Espaguetis salteados con gambas y tomates confitados con especias y ajos Fruta	Propuesta de cena Tortilla de patata y espinacas Ensalada de canónigos, aguacate y queso feta Fruta	Propuesta de cena Tomate aliñado Moussaka Fruta	Propuesta de cena Ensalada de lechuga con aceitunas Pizza casera de queso y atún Fruta	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Paella mixta ciega (2,4,14)	Garbanzos con trampó, atún (4) y huevo cocido (3)	Fideos a la cazuela (1,3) o Gazpacho casero		
Merluza orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Contramuslo pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha	Tortilla de espinacas (3)		
Ensalada de lechuga con pepino y zanahoria	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga y tomate		
Fruta	Fruta	Fruta		
Propuesta de cena Ensalada de brotes, cebolla salteada y queso fresco con quinoa Huevos con tomate Fruta	Propuesta de cena Taboulé con cebolleta, tomate, pasas, nueces e hierbabuena o menta Fruta	Propuesta de cena Sepia con salsa de tomate y cebolla (estilo pica-pica) con arroz integral Fruta		

Información complementaria:													
Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados del 1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUTES	SOJA	LACTEOS	FRUTOS DE CEREALES	APIS	MOSTAZA	SEMILLAS DE SESAMO	BÓXIDO DE AZUFRE	ALTRAMUZES	MOLUSCOS
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, sadia, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.													
* El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.													
* El menú fácilde 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	<p>Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2R: 80g d'arròs integral bullit)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de pastanaga i porros (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (2R: 110g de ciurons cuits)</p> <p>Frit de llom (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) (3R: 135g pasta integral cuita)</p> <p>Truita d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de llençies (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) (2R: 110g de llençies cuites)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs integral de brou de peix i marisc (2,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites)</p> <p>😊 Cuixes de pollastre al forn Raïles casolanes de pollastre a la planxa (1,3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassa (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Arròs de brou de pollastre (3R: 120g d'arròs integral bullit)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de verdures (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada adaptada</p> <p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "làmines de pasta + beixamel")</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons (2,5R: 137,5g ciurons cuits)</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)</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites)</p> <p>Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs brut (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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)</p>	<p>Pasta freda integral (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç) (2R: 90g pasta integral cuita)</p> <p>Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor (1R: 65g de patata bullida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema o Ensalada de llençies (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (2R: 110g de llençies cuites)</p> <p>Calamar cuinat amb ceba (14)</p> <p>Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	FESTIU
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
<p>Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3) (2R: 110g de ciurons cuits)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita)</p> <p>Truita d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>		

Informació complementària:

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
CONTINGENT GLÚTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CADAVIETES	SOJA	LÀCTIOS	FRUTOS DE CÀSCORA	APIO	MOSTAZA	GRANIS DE SESAMO	DIOXID DE AZULIRI I SULFITOS	ALTRAMUCES	MOLUSCOS

En el menú s'afegirà aigua per a beure i 20g de pa sempre integral (1R)

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

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















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

*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzarem 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5	
FESTIU	<p>Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) (2R: 80g d'arròs integral bullit)</p> <p>Tires de calamar arrebossat (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de pastanaga i porros (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (2R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó (2R: 110g de ciurons cuits)</p> <p>Frit de llom (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	
	<p>Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) (3R: 135g pasta integral cuita)</p> <p>Truita d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) (2R: 110g de lleties cuites)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs integral de brou de peix i marisc (2,4,9,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites)</p> <p>☺️ Cuixes de pollastre al forn Raïles casolanes de pollastre a la planxa (1,3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de carabassa (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Arròs integral bullit (1,5R: 60g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>
	<p>Arròs de brou de pollastre (3R: 120g d'arròs integral bullit)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema de verdures (1,5R: 97,5g de patata bullida)</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Ensalada adaptada</p> <p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "làmines de pasta + beixamel")</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Sopa (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons (2,5R: 137,5g ciurons cuits)</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)</p>
	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites)</p> <p>Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Arròs brut (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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)</p>	<p>Pasta freda integral (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives, cuixot dolç) (2R: 90g pasta integral cuita)</p> <p>Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor (1R: 65g de patata bullida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (2R: 110g de lleties cuites)</p> <p>Calamar cuinat amb ceba (14)</p> <p>Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit)</p> <p>Fruita (1R)</p>	FESTIU
<p>Paella mixta cega (2,4,14) (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</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>Fruita (1R)</p>	<p>Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3) (2R: 110g de ciurons cuits)</p> <p>☺️ Contraeix de pollastre al forn Contraeix de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 30g de patata fregida)</p> <p>Fruita (1R)</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita)</p> <p>Truita d'espinaes (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p>			

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
CONTINGE GLUTÈN	CRUSTACIS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTOS	FRUTOS DE CACAOIRA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	ALMENDRAS	MOLUSCOS
En el menú s'afegirà aigua per a beure i 40g de pa sempre integral (2R)													
Els brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.													
*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.													
*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades de fruita.													
*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzarem 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i porros</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de ciurons o Ciurons amb trempó</p> <p>Frit de llom</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
<p>Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Pitrera de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)</p> <p>Lluç orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>😊 Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (3)</p> <p>Llenguado a la mallorquina (4)</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)</p> <p>Lasanya casolana de pollastre i porc</p> <p>Fruita</p>	<p>Sopa</p> <p>Truita de carabassó (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Cuinat o Crema de ciurons</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Logurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques</p> <p>Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Lluç arrebossat casolà (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda adaptada (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)</p> <p>Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Calamar cuinat amb ceba (14)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	FESTIU
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
<p>Paella mixta cega (2,4,14)</p> <p>Lluç orly casolà (3,4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p>Fideus a la cassola o Gaspatxo casolà</p> <p>Truita d'espinaacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	logurt de soja (1,6) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (3,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt de soja (1,6) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt de soja (1,6) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Ous bullits trempats (3)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (3,4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
CONTINGE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÀCTEOS	FRUTOS DE CÀSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÒXID DE AZULFURE I SULFITOS	ALTRAMUCES	MOL·LUSCOS
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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Crema de pastanaga i porros	Sopa	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Lluç a la planxa amb picada (4)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	logurt de soja (1,6) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis a la bolonyesa	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)
Hamburguesa casolana de verdures	Pitrrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (1,4)	☺️ Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt de soja (1,6) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinacs amb tonyina (4)	Sopa	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Hamburguesa casolana de verdures	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt de soja (1,6) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Pitrrera d'indiot a la planxa	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó i tonyina (4)	Fideus a la cassola o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (1,4)	☺️ Contracuixa de pollastre al forn ☺️ Contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 2.2 NO LACTOSA NI PLV NI FRUCTOSA MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb ou bullit (3)	Crema de verdures	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita a la francesa (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	logurt de soja (1,6)
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals saltejats (1,3)	Ensalada de lleties adaptada	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de verdures amb crostons al forn (3)
Truita a la francesa (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (3,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado al forn (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit logurt de soja (1,6)
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3)	Ensalada de lletuga i espinacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita a la francesa (3)	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada logurt de soja (1,6)
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3)	Crema o Ensalada de lleties adaptada	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Ous bullits trempats (3)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3)		
Lluç orly casolà (3,4)	😊 Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa	Truita a la francesa (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		

Informació complementària:

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



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

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

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

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

*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

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

*PODRÀ CONSUMIR: CEREALS i TUBERCLES: farines, pa, pasta, arròs, tapioca, patata, ordi i civada. CARN, PEIX I OUS no processats. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS (- de 0,5g de fructosa per 100g d'aliment): bledes, xampinyons, col xinesa, col arrissada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) 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 arrissada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruïtes permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

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

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

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Crema de pastanaga i porros	Sopa	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Lluç a la planxa amb picada (4)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis a la bolonyesa	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)
Hamburguesa casolana de verdures	Pitrrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (1,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinacs amb tonyina (4)	Sopa	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Hamburguesa casolana de verdures	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Pitrrera d'indiot a la planxa	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó i tonyina (4)	Fideus a la cassola o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (1,4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	Arroz con salsa de tomate	Crema de zanahoria y puerros	Sopa	Crema de garbanzos o Garbanzos con trampó
	Merluza empanada casera (4)	Estofado de pavo con verduras	Merluza a la plancha con picada (4)	Frito de lomo
	Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Yogur (7) o Fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis a la boloñesa	Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,9,14)	Potaje o Crema de alubias	Crema de calabaza o Sopas mallorquinas (1)
Hamburguesa casera de verduras	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza orly casero (1,4)	Muslitos de pollo al horno ☺ Raolas caseras de pollo a la plancha	Lenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arroz hervido
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz caldoso de pollo	Crema de verduras con crostones al horno o Gazpacho casero	Ensalada de lechuga y espinacas con atún (4)	Sopa	Potaje o Crema de garbanzos
Merluza a la plancha (4)	Redondo de pavo con salsa de verduras (9)	Lasaña casera de pollo y cerdo	Hamburguesa casera de verduras	Merluza empanada casera (4)
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Potaje o Crema de alubias	Arroz brut	Pasta fría adaptada (tomate, cebolla, zanahoria, pepino, maíz y aceitunas)	Crema o Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, cebolla, zanahoria y pepino)	FESTIVO
Hamburguesas caseras de pollo a la plancha	Merluza empanada casera (4)	Pechuga de pavo a la plancha	Calamar guisado con cebolla (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patatas al vapor	Arroz pilaf	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
Paella mixta ciega (2,4,14)	Garbanzos con trampo y atún (4)	Fideos a la cazuela o Gazpacho casero		
Merluza orly casero (1,4)	☺ Contramuslo pollo al horno ☺ Contramuslo de pollo a la plancha	Merluza a la plancha (4)		
Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada		
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 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Verdures arrebossades	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa	Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Truita a la francesa (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Verdures arrebossades
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil arrebossat	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Verdures orly (3)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
CONTINGE GLUTÈN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÀCTEOS	FRUTOS DE CÀSCARA	APIO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÒXID DE AZULFURE I SULFITES	ALTRAMUCES	MOL·LUSCOS

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

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

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

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

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

MENÚ 4.1 NO PEIX NI MARISC MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Verdures arrebossades	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa	Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Truita a la francesa (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Verdures arrebossades
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil arrebossat	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Raoes casolanes de verdures	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Verdures orly (3)	😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 5 NO FRUITS SECS MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (3,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (3,4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga	Crema de pastanaga i porros	Sopa	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Lluç a la planxa amb picada (4)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis a la bolonyesa	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,9,14)	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa o Sopes mallorquines (1)
Hamburguesa casolana de verdures	Pitrrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (1,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinacs amb tonyina (4)	Sopa	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Hamburguesa casolana de verdures	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Pitrrera d'indiot a la planxa	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella mixta cega (2,4,14)	Ciurons amb trempó i tonyina (4)	Fideus a la cassola o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (1,4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa	Lluç a la planxa (4)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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.

MENÚ 5.2 NO FRUITS SECS NI MARISC MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (3,4)	☺️ Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Raoes casolanes de verdures	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (3,4)	☺️ Contracuixa de pollastre al forn ☺️ Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 5.2.1 NO FRUITS SECS NI MARISC NI CEFALÒPODES MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Lluç orly casolà (3,4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa	Llenguado a la mallorquina (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Lluç a la planxa (4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Lluç arrebossat casolà (4)
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Lluç arrebossat casolà (4)	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Raoes casolanes de verdures	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó, tonyina (4) i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Lluç orly casolà (3,4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 5.3 NO FRUITS SECS NI PEIX MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Verdures arrebossades	Estofat d'indiot amb verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de llom
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3) o Sopes mallorquines (1)
Truita d'espinaacs (3)	Pitrera de pollastre a la planxa	Bròquil orly (3)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raols casolans de pollastre a la planxa	Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de pollastre	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3)	Sopa (1,3)	Cuinat o Crema de ciurons
Truita a la francesa (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures (9)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Truita de carabassó (3)	Verdures arrebossades
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Arròs brut	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburgueses casolanes de pollastre a la planxa	Bròquil arrebossat	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Calamar cuinat amb ceba (14)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó i ou bullit (3)	Fideus a la cassola (1,3) o Gaspatxo casolà		
Verdures orly (3)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 MAIG 2023

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Crema de pastanaga i porros	Sopa amb brou de verdures (1,3)	Crema de ciurons o Ciurons amb trempó
	Verdures arrebossades	Estofat de verdures	Truita de carabassó (3)	Frit de verdures
	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Logurt (7) o Fruita
	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Espaguetis integrals amb salsa de tomàtiga (1,3)	Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)	Arròs de brou de verdures	Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques	Crema de carabassa amb crostons al forn (3)
Truita d'espinaacs (3)	Verdures a la planxa gratinades amb formatge (7)	Bròquil orly (3)	Raoes casolanes de verdures	Ous bullits amb salsa de tomàtiga (3)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs bullit
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Arròs de brou de verdures	Crema de verdures amb crostons al forn (3) o Gaspatxo casolà	Ensalada de lletuga i espinaacs amb ou bullit (3)	Sopa amb brou de verdures (1,3)	Cuinat de ciurons amb verdures o Crema de ciurons
Truita a la francesa (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Canelons d'espinaacs (1,2,3,4,6,7,14)	Truita de carabassó (3)	Verdures arrebossades
Ensalada adaptada	Patates fregides		Ensalada adaptada	Ensalada adaptada
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Logurt (7) o Fruita
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques	Arròs de brou amb verdures	Pasta freda adaptada (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga, cogombre, blat de les índies, olives)	Crema o Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre)	FESTIU
Hamburguesa casolana de verdures	Bròquil arrebossat	Ous bullits (3) amb beixamel i formatge (7)	Raoes casolanes de verdures	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates al vapor	Arròs pilaf	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24		
Paella de verdures	Ciurons amb trempó i ou bullit (3)	Fideus amb verdures (1,3) o Gaspatxo casolà		
Verdures orly (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Truita d'espinaacs (3)		
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS enumerats 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 melicotó per als al·lèrgics i intoleràncies</small>
	DIMARTS	Pa moreno (1,6,7,8,11) amb tomàtiga i formatge (7) <small>*Es disposarà de pa sense gluten per als al·lèrgics i intoleràncies a (1) i de pa sense lactosa amb cuixot dolç per a (7)</small>
	DIMECRES	Plàtan amb "picos" integrals (1,7,8,11) <small>*Hi haurà galletes maria sense gluten (1), galletes Rosselló (6,7) i galletes Tosta Rica (8)</small>
	DIJOUS	Entrepà (1,6,7,8,11) de tomàtiga i olives <small>*Es disposarà de pa sense gluten pels al·lèrgics i intoleràncies a (1) i de pa sense lactosa amb cuixot dolç per a (7)</small>
	DIVENDRES	Pera amb iogurt (7) <small>*Es disposarà de iogurt de soja per als al·lèrgics i intoleràncies a (7)</small>

Informació complementària:

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



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

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

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE
1r ESMORZAR: CASA

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

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

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

Iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

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

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

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

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