

DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Hoky arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga i tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Ous remenats amb bolets Pa moreno Fruita</p>		<p>Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques</p> <p>😊 Aguiat de cap de llong Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar Wrap de salmó fumat amb rúcula i alvocat Fruita</p>	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOURS 9	DIVENDRES 10	
<p>Sopa de cuinat (1,3)</p> <p>Llenguado 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 pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Wok de verdures (amb col, ceba, pebre vermell, pastanaga i broqui) amb pasta d'arròs i salsa de soja Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Ensalada variada (canonges, ceba saltejada, poma i nous) Pizza (amb base de colfiori) de tonyina i formatge Fruita</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara (1,3)</p> <p>Truita de carabassó amb ceba (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb olives i pebre verd</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Moniato fregit de verdures acompanyat de tomàtiques cherry Fruita</p>	<p>Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1)</p> <p>😊 Frit mariner (2,4,14) Raoes casolanes de lluç i calamar a la planxa (1,3,4,14)</p> <p>😊 Ensalada de lletuga i pastanaga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Pasta de lleties amb pisto i salsa de tomàtiga Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (2,4,14)</p> <p>Pitriera de pollastre "a la pimentia" (7)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar Espaguetis integrals amb salsa de carabassa rostida i ametlles Fruita</p>	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOURS 16	DIVENDRES 17	
<p>Cuinat (6,7) o Crema de ciurons</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Llbarro al forn amb picada d'all i julivert acompanyada d'ensalada de brots tendres, tomàtiga, alvocat i blat sarrai Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</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 Albergínies fregides de verdures acompanyades de pastanaga ratllada Fruita</p>	<p>Crema de carabassó amb crostons al forn (1)</p> <p>😊 Cuixes de pollastre al forn Raoes casolanes de pollastre a la planxa (1,3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb olives i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Saltejat de quinoa amb verdures i tofu Fruita</p>	<p>Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)</p> <p>Truita de patates amb ceba (3)</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Carabassons fregits de tonyina acompanyats d'arròs integral Fruita</p>	<p>Cuinat (6,7) o Crema de lleties</p> <p>Lluç arrebossat 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 pastanaga</p> <p>logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar Bullit de pollastre (amb patata, col, pastanaga i mongetes tendres) Fruita</p>	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOURS 23	DIVENDRES 24	
<p>Cuinat (6,7) o Crema de mongetes blanques</p> <p>Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Ensalada de lletuga, tomàtiga, ceba saltejada i alvocat Pastis de lluç Fruita</p>	<p>Sopa (1,3)</p> <p>Lluç orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de tomàtiga, ceba vermella i olives</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Truita a la francesa acompanyada de patates i pebres rostits Fruita</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Ensalada de ganbes amb quinoa, tomàtiques cherry, ceba vermella i alvocat Fruita</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Pèsols saltejats amb ceba Pitriera de pollastre a la planxa Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1)</p> <p>Calamar amb ceba (14)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>logurt (7) o Fruita</p> <p>Proposta de sopar Quiche de carabassó Ensalada variada (canonges, pastanaga, remolatxa i olives) Fruita</p>	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOURS 30		
<p>Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)</p> <p>Llom arrebossat 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 olives</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Bacallà al forn amb patata gratinada amb allioli acompanyat de verdures rostides Fruita</p>	<p>Canelons de pollastre i porc (1,3,6,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga amb cogombre i tomàtiga</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Pollastre al curry amb ceba i xampinyons acompanyat d'arròs integral Fruita</p>	<p>Aguiat de ciurons amb llong i verdures</p> <p>Truita de patates amb ceba (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb pinya i pebre verd</p> <p>Fruita</p> <p>Proposta de sopar Crema de verdures Musclos al vapor Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1)</p> <p>Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4)</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 Ensalada de brots tendres, pastanaga i cogombre Coca de ceba i formatge de cabra Fruita</p>		

Informació complementària:

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

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

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

Els brossos 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 cocccions de bullit, forn i planxa.

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

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

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

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

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz caldoso de pollo	Potaje (6,7) o Crema de alubias
			Hoky empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Guiso de cabeza de lomo 😊 Estofado de pollo Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
			Ensalada de lechuga y tomate	Yogur (7) o Fruta
			Fruta	
			Propuesta de cena Huevos revueltos con setas Pan moreno Fruta	Propuesta de cena Wrap de salmón ahumado con rúcula y aguacate Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa de cocido (1,3)	Potaje (6,7) o Crema de lentejas	Macarrones integrales a la carbonara (1,3)	Crema de zanahoria y puerros con crostiones al horno (1)	Paella mixta ciega (2,4,14)
Lenguado orly casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Redondo de pavo con salsa de verduras	Tortilla de calabacín con cebolla (3)	Frito marineró (2,4,14) 😊 Raolitas caseras de merluza y calamar a la plancha (1,3,4,14)	Pechuga de pollo a la pimienta (7)
Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga con aceitunas y pimiento verde	😊 Ensalada de lechuga y zanahoria	Tomate y queso fresco (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
Propuesta de cena Wok de verduras (con col, cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli) con pasta de arroz y salsa de soja Fruta	Propuesta de cena Ensalada variada (canónigos, cebolla salteada, manzana y nueces) Pizza (con base de coliflor) de atún y queso Fruta	Propuesta de cena Boniato relleno de verduras acompañado con tomates cherry Fruta	Propuesta de cena Pasta de lentejas con pisto y salsa de tomate Fruta	Propuesta de cena Espaguetis integrales con salsa de calabaza asada y almendras Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Potaje (6,7) o Crema de garbanzos	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Crema de calabacín con crostiones al horno (1)	Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3)	Potaje (6,7) o crema de lentejas
Estofado de pavo con verduras	Rape a la mallorquina (4,8)	😊 Muslitos de pollo al horno Raolitas caseras de pollo a la plancha (1,3)	Tortilla de patatas con cebolla (3)	Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)
Arroz pilaf	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con aceitunas y queso fresco (7)	Tomate aliñado	Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
Propuesta de cena Lubina al horno con picada de ajo y perejil acompañada de ensalada de brotes tiernos, tomate, aguacate y trigo sarraceno Fruta	Propuesta de cena Berenjenas rellenas de verduras acompañadas de zanahoria rallada Fruta	Propuesta de cena Salteado de verduras con quinoa y tofu Fruta	Propuesta de cena Calabacines rellenos de atún acompañados de arroz integral Fruta	Propuesta de cena Bullit de pollo (con patata, col, zanahoria y judías verdes) Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Potaje (6,7) o Crema de alubias	Sopa (1,3)	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Fideos a la cazuela (1,3)	Crema de calabaza con crostiones al horno (1)
Albóndigas mixtas caseras (1,3,6,7,8,11)	Merluza orly casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Redondo de pavo con salsa de verduras	Tortilla de patatas y espinacas (3)	Calamar con cebolla (14)
Arroz pilaf	Ensalada de tomate, cebolla morada y aceitunas	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Ensalada de lechuga con tomate y queso fresco (7)	Patatas al vapor
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
Propuesta de cena Ensalada de lechuga, tomate, cebolla salteada y aguacate Pastel de merluza Fruta	Propuesta de cena Tortilla a la francesa acompañada de patatas y pimientos asados Fruta	Propuesta de cena Ensalada de gambas con quinoa, tomates cherry, cebolla morada y aguacate Fruta	Propuesta de cena Guisantes salteados con cebolla Pechuga de pollo a la plancha Fruta	Propuesta de cena Quiche de calabacín Ensalada variada (canónigos, zanahoria, remolacha y aceitunas) Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Arroz blanco con salsa de tomate y huevo cocido (3)	Canelones de pollo y cerdo (1,3,6,7)	Guiso de garbanzos con lomo y verduras	Crema de calabacín y puerros con crostiones al horno (1)	
Lomo empanado casero (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	Merluza a la plancha (4)	Tortilla de patatas con cebolla (3)	Rape al horno con salsa de tomate (4)	
Ensalada de lechuga con maíz y aceitunas	Ensalada de lechuga con pepino y tomate	Ensalada de lechuga con piña y pimiento verde	Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Propuesta de cena Bacalao al horno con patata gratinado con alioli acompañado de verduras asadas Fruta	Propuesta de cena Pollo al curry con cebolla y champiñones acompañado de arroz integral Fruta	Propuesta de cena Crema de verduras Mejillones al vapor Fruta	Propuesta de cena Ensalada de brotes tiernos, zanahoria y pepino Coca de cebolla y queso de cabra Fruta	

Información complementaria:													
Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados del 1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
En el menú se añadirá agua para 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.													

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	<p>Arròs de brou de pollastre (2,5R: 95g d'arròs bullit)</p> <p>Hoky 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>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p>Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,4R: 42g de patates fregides)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R) No pa</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Sopa de cuinat (1,3) (2,5R: 112,5g pasta cuita)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (2,5R: 125g de lleties cuites o 50g en cru)</p> <p>Rodó d'indiot amb salsa de verdures</p> <p>Arròs integral pilaf (1,5R: 60g d'arròs integral bullit o 19,5g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de carbassó amb ceba (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de pastanaga i porros (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (1,3,4,14)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Paella mixta cega (2,4,14) (3,4R: 129,2g d'arròs bullit)</p> <p>Pitriera de pollastre "a la pimentia" (7)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Cuinat o Crema de ciurons (2,5R: 137,5g de ciurons cuits o 50g en cru)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs integral pilaf (1,5R: 60g d'arròs integral bullit o 19,5g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R: 87,5g d'arròs bullit)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</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) No pa</p>	<p>Crema de carbassó (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa (1,3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Espaguetis integrals a la bonyesa (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de patates amb ceba (3) (1R: 65g de patata cuita)</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (2,9R: 145g de lleties cuites o 58g 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>Iogurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Sopa (1,3) (2,5R: 112,5g pasta cuita)</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) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R: 87,5g d'arròs bullit)</p> <p>Rodó d'indiot 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) No pa</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Crema de carabassa (2,5R: 162,5g de patata bullida o crua)</p> <p>Calamar amb ceba (14)</p> <p>Patates al vapor (1,9R: 123,5g de patata cuita o crua)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R) No pa</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou (3) (3,5R: 140g d'arròs integral bullit o 45,5g en cru)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "laminades de pasta + beixamel")</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Aguiat de ciurons amb llom i verdures (2,5R: 137,5g de ciurons cuits o 50g en cru)</p> <p>Truita de patates (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Crema de carabassó i porros (2,5R: 162,5g de patata bullida o crua)</p> <p>Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4)</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) No pa</p>	

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL: LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
En el menú s'afegirà aigua per a beure													
Els brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.													
*S'utilitzaran les taules de racions d'HHDRATS 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 IR 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 melicó		200g melicó											
200g maduixes		400g maduixes											
100g pera		200g pera											
100g taronja		200g taronja											
100g pinya (2 rodanxes)		200g pinya (4 rodanxes)											
100g pruna		200g pruna											
50g plàtan		100g plàtan											
100g kiwi		200g kiwi											

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	<p>Arròs de brou de pollastre (2,5R: 95g d'arròs bullit)</p> <p>Hoky 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>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p>Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,4R: 42g de patates fregides)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
<p>Sopa de cuinat (1,3) (2,5R: 112,5g pasta cuita)</p> <p>Llenguado orly casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (2,5R: 125g de lleties cuites o 50g en cru)</p> <p>Rodó d'indoi amb salsa de verdures</p> <p>Arròs integral pilaf (1,5R: 60g d'arròs integral bullit o 19,5g en cru)</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Macarrons integrals a la carbonara (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de carbassó amb ceba (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Crema de pastanaga i porros (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (1,3,4,14)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Paella mixta cega (2,4,14) (3,4R: 129,2g d'arròs bullit)</p> <p>Pitriera de pollastre "a la pimentia" (7)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<p>Cuinat o Crema de ciurons (2,5R: 137,5g de ciurons cuits o 50g en cru)</p> <p>Estofat d'indoi amb verdures</p> <p>Arròs integral pilaf (1,5R: 60g d'arròs integral bullit o 19,5g en cru)</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R: 87,5g d'arròs bullit)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</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)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de carbassó (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa (1,3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de patates amb ceba (3) (1R: 65g de patata cuita)</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Cuinat o Crema de lleties (2,9R: 145g de lleties cuites o 58g 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>Iogurt (7) (0,6R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<p>Cuinat o Crema de mongetes blanques (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes (1,3,6,7,8,11)</p> <p>Arròs integral pilaf (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Sopa (1,3) (2,5R: 112,5g pasta cuita)</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>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) (2,5R: 87,5g d'arròs bullit)</p> <p>Rodó d'indoi 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)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3) (3R: 135g pasta cuita)</p> <p>Truita de patates i espinaacs (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de carabassa (2,5R: 162,5g de patata bullida o crua)</p> <p>Calamar amb ceba (14)</p> <p>Patates al vapor (1,9R: 123,5g de patata cuita o crua)</p> <p>Iogurt (7) (0,6R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	
<p>Arròs integral amb salsa de tomàtiga i ou (3) (3,5R: 140g d'arròs integral bullit o 45,5g en cru)</p> <p>Llom arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Lasanya casolana de pollastre i porc (3R: 290g de lasanya "laminas de pasta + beixamel")</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Aguiat de ciurons amb llom i verdures (2,5R: 137,5g de ciurons cuits o 50g en cru)</p> <p>Truita de patates (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita (1R)</p> <p>Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de carbassó i porros (2,5R: 162,5g de patata bullida o crua)</p> <p>Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4)</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)</p> <p>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

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons a la carbonara Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (3) 😊 Frit mariner (2,4,14) Raòles casolanes de lluç i calamar a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (3) 😊 Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (3) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (3) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides 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.

DIMECRES 1		DIIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuiat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuiat (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuiat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons integrals a la carbonara (1,3) Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit mariner (2,4,14) 😊 Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuiat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn 😊 Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuiat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuiat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa (1,3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides 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.

















DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuiat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOURS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuiat Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuiat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons a la carbonara Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit mariner (2,4,14) 😊 Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOURS 16	DIVENDRES 17	
Cuiat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn 😊 Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa Hamburguesa casolana de verdures Tomàtiga trempada Fruita	Cuiat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOURS 23	DIVENDRES 24	
Cuiat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa Lluç orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt de soja (1,6) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOURS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides 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.

DIMECRES 1		DIMECRES 1		DIMECRES 1	
FESTIU					
		Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques	
		Hoky arrebossat casolà (4)		 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre	
		Ensalada adaptada		Patates fregides	
				Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	DIVENDRES 10
Sopa de cuinat (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	Macarrons integrals a la carbonara (1,3)	Crema de verdures amb crostons al forn (1)	Paella mixta cega (2,4,14)	
Llenguado orly casolà (3,4)	Rodó d'indiots amb salsa de verdures	Truita a la francesa (3)	 Frit mariner (2,4,14)  Raoles casolanes de lluç i calamars a la planxa (4,14)	Pitrera de pollastre a la planxa	
Ensalada adaptada	Arròs pilaf	Ensalada adaptada	 Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	
				Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	DIVENDRES 17
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14)	Crema de verdures amb crostons al forn (1)	Espaguetis integrals saltejats (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	
Estofat d'indiots amb verdures	Rap al forn (4)	 Cuixes de pollastre al forn  Raoles casolanes de pollastre a la planxa	Truita de patates (3)	Lluç arrebossat casolà (4)	
Arròs pilaf	Patates fregides	Ensalada adaptada	Tomàtiga trempada	Ensalada adaptada	
				Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	DIVENDRES 24
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Sopa (1,3)	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14)	Fideus a la cassola (1,3)	Crema de verdures amb crostons al forn (1)	
Pilotes casolanes de pollastre	Lluç orly casolà (3,4)	Rodó d'indiots amb salsa de verdures	Truita de patates (3)	Calamar amb ceba (14)	
Arròs pilaf	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patates al vapor	
				Iogurt de soja (1,6)	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb ou bullit (3)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Aguiat de ciurons amb llom i verdures	Crema de verdures amb crostons al forn (1)		
Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Truita de patates (3)	Rap al forn amb picada d'all i julivert (4)		
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides		















Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
<p>En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).</p> <p>Els brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.</p> <p>En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.</p> <p>Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.</p> <p>*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.</p> <p>*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.</p> <p>*PODRÀ CONSUMIR: CERALS 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, endivia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) depenent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment): all, albergínia, espàrrecs, api, colflori, carbassa, col llombarda, col arrossada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró. Fruites permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.</p> <p>*Per a l'elaboració dels plats es tendran en compte les verdures permeses.</p> <p>*PER EVITAR QUALSEVOL POSSIBLE COMPLICACIÓ, no se li donarà fruita a l'escola.</p>													

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons a la carbonara Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit mariner (2,4,14) 😊 Raoles casolanes de lluç i calamars a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn 😊 Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa Hamburguesa casolana de verdures Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa Lluç orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides Fruita		

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
CONTINGE GLUTEN													
CRUSTACEOS													
HUEVOS													
PESCADO													
CACAHUTES													
SOJA													
LACTOS													
FRUTOS DE CADAMBA													
APRO													
MOSTAZA													
GRANOS DE SESAMO													
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS													
ALUMINIOS													
MOLUSCOS													
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.													



		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	Arroz caldoso de pollo	Potaje o Crema de alubias
			Hoky empanado casero (4)	Guiso de cabeza de lomo 😊 Estofado de pollo
			Ensalada adaptada	Patatas fritas
			Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa de cocido	Potaje o Crema de lentejas	Macarrones integrales a la carbonara	Crema de zanahoria y puerros con crostones al horno (1)	Paella mixta ciega (2,4,14)
Lenguado orly casero (1,4)	Redondo de pavo con salsa de verduras	Merluza a la plancha (4)	Frito marinero (2,4,14) 😊 Raolas caseras de merluza y calamar a la plancha (4,14)	Pechuga de pollo a la pimienta (7)
Ensalada adaptada	Arroz pilaf	Ensalada adaptada	😊 Ensalada adaptada	Tomate y queso fresco (7)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Potaje o Crema de garbanzos	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Crema de calabacín con crostones al horno (1)	Espaguetis integrales a la boloñesa	Potaje o Crema de lentejas
Estofado de pavo con verduras	Rape a la mallorquina (4)	Muslitos de pollo al horno 😊 Raolas caseras de pollo a la plancha	Hamburguesa casera de verduras	Merluza empanada casera (1,4)
Arroz pilaf	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Tomate aliñado	Ensalada adaptada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Potaje o Crema de alubias	Sopa	Arroz caldoso de pescado y marisco (2,4,14)	Fideos a la cazuela	Crema de calabaza con crostones al horno (1)
Albóndigas caseras de pollo	Merluza orly casera (1,4)	Redondo de pavo con salsa de verduras	Merluza a la plancha (4)	Calamar con cebolla (14)
Arroz pilaf	Ensalada adaptada	Patatas fritas	Ensalada adaptada	Patatas al vapor
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (7) o Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Arroz blanco con salsa de tomate	Lasaña casera de pollo y cerdo	Guiso de garbanzos con lomo y verduras	Crema de calabacín y puerros con crostones al horno (1)	
Lomo empanado casero	Merluza a la plancha (4)	Hamburguesa casera de verduras	Rape al horno con salsa de tomate (4)	
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patatas fritas	
Fruta	Fruta	Fruta	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	CACAHUETES	SOJA	LACTOSOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APRO	MOSTAZA	SEMENOS DE SESAMO	DIOXIDO DE AZUFRE (SULFITOS)	ALUMINIOS	MOLUSCOS
En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).													
Los caldos de verduras, de pescado y de carne serán de elaboración casera.													
*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													

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Verdures arrebossades Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons integrals a la carbonara (1,3) Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit de verdures Raòles casolanes de verdures 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs de brou de verdures Hamburguesa casolana de verdures Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Verdures arrebossades Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de verdures Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Tumbet Patates fregides 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.



DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Verdures arrebossades Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons integrals a la carbonara (1,3) Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit de verdures Raòles casolanes de verdures 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella de verdures Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs de brou de verdures Hamburguesa casolana de verdures Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Verdures arrebossades Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa (1,3) Bròquil orly (3) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de verdures Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Aguiat de pèsols, verdures i patata Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Tumbet Patates fregides 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.

DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOURS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiots amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons integrals a la carbonara (1,3) Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit mariner (2,4,14) Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitirera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOURS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiots amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOURS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa (1,3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiots amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOURS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides Fruita		

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APRO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE (SULFITOS)	ALUMINIOS	MOLUSCOS
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 5.1 NO FRUITS SECS NI OU NOVEMBRE 2023

DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOURS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat Llenguado orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiot amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons a la carbonara Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit mariner (2,4,14) 😊 Raoles casolanes de lluç i calamar a la planxa (4,14) 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOURS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiot amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs amb brou de peix i marisc (2,4,14) Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn 😊 Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis a la bolonyesa Hamburguesa casolana de verdures Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOURS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa Lluç orly casolà (1,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de peix i marisc (2,4,14) Rodó d'indiot amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Calamar amb ceba (14) Patates al vapor Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOURS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Hamburguesa casolana de verdures Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides 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.



DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques	
		Hoky arrebossat casolà (4)		😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre	
		Ensalada adaptada		Patates fregides	
		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	Macarrons integrals a la carbonara (1,3)	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1)	Paella mixta cega (2,4,14)	
Llenguado orly casolà (3,4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Truita de carbassó amb ceba (3)	😊 Frit de verdures Raòles casolanes de verdures	Pitirera de pollastre "a la pimienta" (7)	
Ensalada adaptada	Arròs pilaf	Ensalada adaptada	😊 Ensalada adaptada	Tomàtiga i formatge fresc (7)	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs de brou de verdures	Crema de carbassó amb crostons al forn (1)	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	
Estofat d'indiot amb verdures	Rap a la mallorquina (4)	😊 Cuixes de pollastre al forn Raòles casolanes de pollastre a la planxa	Truita de patates amb ceba (3)	Lluç arrebossat casolà (4)	
Arròs pilaf	Patates fregides	Ensalada adaptada	Tomàtiga trempada	Ensalada adaptada	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Sopa (1,3)	Arròs de brou de verdures	Fideus a la cassola (1,3)	Crema de carbassa amb crostons al forn (1)	
Pilotes casolanes de pollastre	Lluç orly casolà (3,4)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Truita de patates i espinacs (3)	Aguiat de pèsols, verdures i patata	
Arròs pilaf	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Aguiat de ciurons amb llom i verdures	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1)		
Llom arrebossat casolà	Lluç a la planxa (4)	Truita de patates amb ceba (3)	Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4)		
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

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



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

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

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

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

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

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre Hoky arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Fruita		Cuinat o Crema de mongetes blanques 😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre Patates fregides Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3) Llenguado orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Rodó d'indiot amb salsa de verdures Arròs pilaf Fruita	Macarrons integrals a la carbonara (1,3) Truita de carbassó amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1) 😊 Frit de verdures Raoles casolanes de verdures 😊 Ensalada adaptada Fruita	Paella mixta cega (2,4,14) Pitirera de pollastre "a la pimienta" (7) Tomàtiga i formatge fresc (7) Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons Estofat d'indiot amb verdures Arròs pilaf Fruita	Arròs de brou de verdures Rap a la mallorquina (4) Patates fregides Fruita	Crema de carbassó amb crostons al forn (1) 😊 Cuixes de pollastre al forn Raoles casolanes de pollastre a la planxa Ensalada adaptada Fruita	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) Truita de patates amb ceba (3) Tomàtiga trempada Fruita	Cuinat o Crema de lleties Lluç arrebossat casolà (4) Ensalada adaptada Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques Pilotes casolanes de pollastre Arròs pilaf Fruita	Sopa (1,3) Lluç orly casolà (3,4) Ensalada adaptada Fruita	Arròs de brou de verdures Rodó d'indiot amb salsa de verdures Patates fregides Fruita	Fideus a la cassola (1,3) Truita de patates i espinacs (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassa amb crostons al forn (1) Aguiat de pèsols, verdures i patata Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3) Llom arrebossat casolà Ensalada adaptada Fruita	Lasanya casolana de pollastre i porc Lluç a la planxa (4) Ensalada adaptada Fruita	Aguiat de ciurons amb llom i verdures Truita de patates amb ceba (3) Ensalada adaptada Fruita	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1) Rap al forn amb salsa de tomàtiga (4) Patates fregides 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 5.3 NO FRUITS SECS NI PEIX NOVEMBRE 2023

DIMECRES 1		DIJOUS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU		Arròs de brou de pollastre		Cuinat o Crema de mongetes blanques	
		Verdures arrebossades		😊 Aguiat de cap de llom Estofat de pollastre	
		Ensalada adaptada		Patates fregides	
		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10	
Sopa de cuinat (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	Macarrons integrals a la carbonara (1,3)	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1)	Paella de verdures	
Bròquil orly (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Truita de carbassó amb ceba (3)	😊 Frit de verdures Raïles casolanes de verdures	Pitrera de pollastre "a la pimienta" (7)	
Ensalada adaptada	Arròs pilaf	Ensalada adaptada	😊 Ensalada adaptada	Tomàtiga i formatge fresc (7)	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat o Crema de ciurons	Arròs de brou de verdures	Crema de carbassó amb crostons al forn (1)	Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3)	Cuinat o Crema de lleties	
Estofat d'indiot amb verdures	Hamburguesa casolana de verdures	😊 Cuixes de pollastre al forn Raïles casolanes de pollastre a la planxa	Truita de patates amb ceba (3)	Verdures arrebossades	
Arròs pilaf	Patates fregides	Ensalada adaptada	Tomàtiga trempada	Ensalada adaptada	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat o Crema de mongetes blanques	Sopa (1,3)	Arròs de brou de verdures	Fideus a la cassola (1,3)	Crema de carbassa amb crostons al forn (1)	
Pilotes casolanes de pollastre	Bròquil orly (3)	Rodó d'indiot amb salsa de verdures	Truita de patates i espinacs (3)	Calamar amb ceba (14)	
Arròs pilaf	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Patates al vapor	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Lasanya casolana de pollastre i porc	Aguiat de ciurons amb llom i verdures	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1)		
Llom arrebossat casolà	Hamburguesa casolana de verdures	Truita de patates amb ceba (3)	Tumbet		
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:

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

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 seran d'elaboració casolana.

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

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

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

DIMECRES 1		DIIJOURS 2		DIVENDRES 3	
FESTIU					
		Arròs de brou de verures		Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques	
		Verdures arrebossades		Estofat de verdures	
		Ensalada adaptada		Patates fregides	
		Fruita		Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIIJOURS 9	DIVENDRES 10	
Sopa amb brou de verdures (1,3)	Cuinat de llenties amb verdures o Crema de llenties	Macarrons integrals saltejats amb verdures (1,3)	Crema de pastanaga i porros amb crostons al forn (1)	Paella de verdures	
Bròquil orly (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Truita de carbassó amb ceba (3)	😊 Frit de verdures 😊 Raoles casolanes de verdures	Truita a la francesa (3)	
Ensalada adaptada	Arròs pilaf	Ensalada adaptada	😊 Ensalada adaptada	Tomàtiga i formatge fresc (7)	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIIJOURS 16	DIVENDRES 17	
Cuinat de ciurons amb verdures o Crema de ciurons	Arròs de brou de verures	Crema de carbassó amb crostons al forn (1)	Espaguetis integrals saltejats (1,3)	Cuinat o Crema de llenties	
Aguiat d'ous amb verdures (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Raoles casolanes de verdures	Truita de patates amb ceba (3)	Verdures arrebossades	
Arròs pilaf	Patates fregides	Ensalada adaptada	Tomàtiga trempada	Ensalada adaptada	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Iogurt (7) o Fruita	
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIIJOURS 23	DIVENDRES 24	
Cuinat de mongetes blanques amb verdures o Crema de mongetes blanques	Sopa amb brou de verdures (1,3)	Arròs de brou de verures	Fideus amb verdures (1,3)	Crema de carbassa amb crostons al forn (1)	
Truita a la francesa (3)	Bròquil orly (3)	Hamburguesa casolana de verdures	Truita de patates i espinacs (3)	Aguiat de pèsols, verdures i patata	
Arròs pilaf	Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Iogurt (7) o Fruita	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita		
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIIJOURS 30		
Arròs blanc amb salsa de tomàtiga i ou bullit (3)	Canelons d'espinacs (1,2,3,4,6,7,14)	Aguiat de ciurons amb verdures	Crema de carbassó i porros amb crostons al forn (1)		
Verdures arrebossades	Hamburguesa casolana de verdures	Truita de patates amb ceba (3)	Tumbet		
Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Patates fregides		
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita		

Informació complementària:													
Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
													
CONTIENE GLUTEN	CRUSTACEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LACTOS	FRUTOS DE CEREALES	APRO	MOSTAZA	GRANOS DE SESAMO	DIÓXIDO DE AZUFRE (SULFITOS)	ALUMINIOS	MOLUSCOS

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	Pera amb iogurt (7) <small>*Hi haurà galetes maria sense gluten (1), galetes Rosselló (6,7) i galetes Tosta Rica (8)</small>
	DIJOUS	Plàtan amb "picos" integrals (1,7,8,11) <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	Entrepà (1,6,7,8,11) de tomàtiga i olives <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 EMBOTIT MAGRE
-------------------------	---	--	---	--

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

Iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

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

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

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	Pera con yogur (7) <small>*Habrà galletas maría sin gluten (1), galletas Rosellón (6,7) y galletas Tosta Rica (8)</small>
	JUEVES	Plátano con picos integrales (1,7,8,11) <small>*Se dispondrá de pan sin gluten para casos de alergia e intolerancia a (1) y de pan sin lácteos para (7)</small>
	VIERNES	Bocata (1,6,7,8,11) de tomate y aceitunas <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