

DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		Arròs blanc amb tomàquet	Macarrons gratinats 	Crema de carbassa
		Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Contracuí de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet 	Canelons de carn 
		logurt natural 	Fruita	Fruita
Energia: 724 kcal · Lípids: 31,9 g · Àcids Grassos saturats: 10,3 g · Hidrats de carboni: 72,7 g · Sucres: 22,0 g · Proteïnes: 33,0 g · Sal: 3,2 g · - - Valoriació nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Arròs tres delícies 	Crema de carbassa 	Cigrons amb verdures 	Sopa de peix 	Amanida il·lustrada 
Bacallà a l'anglesa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Llonza de gall dindi a la planxa	Filet de carn magra de porc amb salsa de tomàquet amb patates xips 	Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga 	Tallarines a la bolonyesa 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 964 kcal · Lípids: 48,5 g · Àcids Grassos saturats: 8,4 g · Hidrats de carboni: 78,9 g · Sucres: 18,5 g · Proteïnes: 48,4 g · Sal: 3,0 g · - - Valoriació nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Macarrons amb tomàquet 	Coliflor a l'estil casolà 	Cigrons a l'estil casolà 	Sopa casolana d'au 	Arròs a la jardinera 
Lluç al forn 	Hamburguesa mixta amb tomàquet rostit 	Seitons fregits amb amanida d'enciam i blat de moro 	Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 809 kcal · Lípids: 39,3 g · Àcids Grassos saturats: 8,4 g · Hidrats de carboni: 72,3 g · Sucres: 16,7 g · Proteïnes: 37,9 g · Sal: 4,0 g · - - Valoriació nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Mongetes tendres a l'estil casolà 	Tallarines gratinades 	Lenties a l'estil casolà 	Arròs a la jardinera 	Pèsols amb pernil 
Ous remenats amb tomàquet 	Guisat de peix i marisc amb amanida d'enciam i tomàquet 	Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i blat de moro 	Bacallà al forn amb patates 	Estofat de gall dindi amb salsa hortolana amb amanida d'enciam i pastanaga 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 753 kcal · Lípids: 39,7 g · Àcids Grassos saturats: 7,4 g · Hidrats de carboni: 61,7 g · Sucres: 18,4 g · Proteïnes: 32,3 g · Sal: 2,1 g · - - Valoriació nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Sopa casolana d'au 	Crema de pastanaga	Cigrons a l'estil casolà 	Macarrons a la crema 	
Truita de patata amb samfaina 	Guisat de porc 	Lluç a la bilbaína amb amanida d'enciam i blat de moro 	Pernilet de pollastre a la jardinera amb amanida d'enciam i pastanaga (*) 	
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	
Energia: 507 kcal · Lípids: 24,6 g · Àcids Grassos saturats: 6,8 g · Hidrats de carboni: 42,9 g · Sucres: 15,5 g · Proteïnes: 25,1 g · Sal: 2,1 g · - - Valoriació nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
Els menús inclouen aigua, amanida i pa (integral o no)				

Per a SERAL, l'objectiu principal és oferir una alimentació correcta durant l'edat escolar que permeti a l'infant créixer amb salut.

COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA AMB



Esmorzar Recomanat

L'esmorzar pot realitzar-se en una o dues vegades; la segona es pot fer al mig matí.

LÀCTICS: llet, iogurt, formatge

CEREALS: pa integral, flocs de civada o cereals (sense refinar i no ensucrats).

FRUITES: fruita sencera o tallada, fruita deshidratada.



Berenar Recomanat

Cal adaptar la quantitat d'aliments a l'activitat física que es realitzi a la tarda.

LÀCTICS: llet, iogurt, formatge

CEREALS: pa integral, flocs de civada o cereals (sense refinar i no ensucrats).

ALTRES: fruita seca natural o torrada (sense sal), embotitmagre.

	SI DINES	ES RECOMANA SOPAR
PRIMER PLAT	Arròs, pasta, patata	Crema, puré, verdura bullida
	Crema, puré, verdura bullida	Arròs, pasta, patata
	Llegums	Amanida, crema, puré, sopa, verdura bullida
	Sopa	Arròs, pasta, patata
SEGON PLAT	Carn greixosa (porc,xai)	Peix
	Carn magra (au,vedella)	Ou, peix
	Peix	Carn magra
	Ou	Carn magra, peix
POSTRES	Fruita	Fruita,làctic
	Làctic	Fruita

I recorda...



GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



CACAUET



SOJA



LLET



FRUITS AMB CLOSCA



API



MOSTASSA



SÈSAM



SULFITS



TRAMUSSOS



MOL·LUSCS



LLEGUMS

Sabràs el que menges seguint el Reglament Europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies