

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Energia: . Lípids: . Àcids Grassos saturats: . Hidrats de carboni: . Sucres: . Proteïnes: . Sal: . -. Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Llenties a l'estil casolà 	Arròs tres delícies 	Crema de carabassa 	Macarrons gratinats 	Mongetes seques amb verdures 
Pernilet de pollastre a la jardineria amb albergínia rostida (*) 	Lluç amb salsa verda amb amanida d'enciam i blat de moro 	Mandonguilles amb salsa de tomàquet 	Bacallà a l'andalusa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Truita de patates amb amanida de tomàquet 
Fruita 	Fruita 	logurt natural o Fruita 	Fruita 	Fruita 
Energia: 731 kcal . Lípids: 28,7 g . Àcids Grassos saturats: 6,0 g . Hidrats de carboni: 79,2 g . Sucres: 18,7 g . Proteïnes: 32,8 g . Sal: 3,2 g . -. Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Sopa casolana 	Purè de carbassó 	Arròs a la jardineria 	Cigrons a l'estil casolà 	Espaguetis amb tomàquet 
Contracuíx de pollastre rostit en el seu suc amb amanida de tomàquet 	Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam i blat de moro 	Varetes de lluç arrebossades 	Truita a la francesa amb samfaina 	Bacallà al forn 
Fruita 	Fruita 	logurt natural o Fruita 	Fruita 	Fruita 
Energia: 996 kcal . Lípids: 51,6 g . Àcids Grassos saturats: 8,7 g . Hidrats de carboni: 86,5 g . Sucres: 18,6 g . Proteïnes: 42,1 g . Sal: 3,2 g . -. Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Crema de verdures 	Llenties amb verdures 	Fideuada de marisc 	Arròs amb tomàquet 	Sopa casolana d'au 
Pizza de pernil i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet 	Lluç a la bilbaína amb amanida d'enciam i blat de moro 	Contracuíx de pollastre a la llimona amb pèsols 	Ous durs amb beixamel i tomàquet amb amanida d'enciam i tomàquet 	Llom de porc amb salsa hortolana 
Fruita 	Fruita 	logurt natural o Fruita 	Fruita 	Fruita 
Energia: 800 kcal . Lípids: 34,8 g . Àcids Grassos saturats: 8,6 g . Hidrats de carboni: 75,5 g . Sucres: 19,4 g . Proteïnes: 41,3 g . Sal: 3,7 g . -. Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Sopa casolana d'au 	Arròs a la jardineria 	Mongetes tendres a l'estil casolà 	Mongetes blanques amb verdures 	Llacets amb salsa de tomàquet 
Patates amb "xocos" 	Seitó fregit amb amanida de tomàquet 	Estofat de porc 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro 	Pernilet de pollastre a la jardineria amb amanida d'enciam i pastanaga 
Fruita 	Fruita 	logurt natural o Fruita 	Fruita 	Fruita 
Energia: 667 kcal . Lípids: 30,5 g . Àcids Grassos saturats: 7,4 g . Hidrats de carboni: 59,0 g . Sucres: 17,5 g . Proteïnes: 33,0 g . Sal: 2,1 g . -. Valoració 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)				

Complint el RD 1420/2006 tot producte de la pesca per a consum en cru o pràcticament cru ha estat prèviament congelat.

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