

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Arròs amb tomàquet	Crema casolana de carbassó	Cigrons a l'estil casolà	Sopa casolana d'au	
Lluç a la bilbaïna amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita de patata amb albergínia a la planxa	Guisat de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro	Seitons fregits amb amanida d'enciam i blat de moro	
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	
Energia: 474 kcal . Lípids: 24,8 g . Àcids Grassos saturats: 4,4 g . Hidrats de carboni: 38,2 g . Sucres: 12,1 g . Proteïnes: 21,9 g . Sal: 1,8 g . - . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
	Fideuada de verdures	Llenties a l'estil casolà	Sopa casolana d'au	Mongetes tendres a l'estil casolà
	Contracuixa de pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro	Bacallà a la biscaïna amb amanida d'enciam i pastanaga (*)	Mandonguilles de carn amb salsa
	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita
Energia: 415 kcal . Lípids: 18,7 g . Àcids Grassos saturats: 4,5 g . Hidrats de carboni: 33,1 g . Sucres: 12,4 g . Proteïnes: 25,5 g . Sal: 1,8 g . - . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Crema de carabassa	Cigrons amb verdures	Sopa casolana d'au	Macarrons amb verdures	Arròs blanc amb tomàquet
Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida d'enciam i blat de moro	Pernilet de pollastre rostit a la llimona amb patates fregides	Bacallà amb tomàquet amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro	Pizza de pernil dolç i formatge
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Torró
Energia: 680 kcal . Lípids: 27,4 g . Àcids Grassos saturats: 4,3 g . Hidrats de carboni: 71,4 g . Sucres: 22,3 g . Proteïnes: 32,9 g . Sal: 2,3 g . - . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
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 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
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.				
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