

DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
			Crema de carbassó 	Arròs a la jardinera 
			Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Lluç al forn amb tomàquet rostit 
			Fruita	Fruita

Energia: 639 kcal · Lipids: 23,9 g · Àcids Grassos saturats: 4,6 g · Hidrats de carboni: 75,5 g · Sucres: 18,7 g · Proteïnes: 27,2 g · Sal: 3,2 g · - · Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
Arròs tres delícies 	Mongetes tendres amb patata 	Sopa casolana d'au 	Mongetes blanques a l'estil casolà 	Tallarines amb tomàquet 
Bacallà en salsa alacantina amb amanida d'enciam i blat de moro 	Estofat de gall dindi a la jardinera 	Calamars a l'andalusa amb amanida d'enciam i tomàquet 	Truita de patata amb amanida d'enciam i pastanaga 	Ales de pollastre amb albergínia arrebossada 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita

Energia: 654 kcal · Lipids: 29,1 g · Àcids Grassos saturats: 5,0 g · Hidrats de carboni: 60,0 g · Sucres: 17,4 g · Proteïnes: 33,5 g · Sal: 1,9 g · - · Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Arròs a la jardinera 	Sopa casolana d'au 	Lenties a l'estil casolà 	Macarrons gratinats 	Cigrons a l'estil casolà 
Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 	Mandonguilles de carn amb salsa amb amanida d'enciam i pastanaga 	Truita a la francesa amb albergínia arrebossada 	Pernilet de pollastre a la jardinera amb amanida d'enciam i blat de moro (*) 	Llonza de gall dindi a la planxa amb samfaina
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita

Energia: 630 kcal · Lipids: 27,3 g · Àcids Grassos saturats: 6,5 g · Hidrats de carboni: 55,5 g · Sucres: 15,3 g · Proteïnes: 36,1 g · Sal: 1,9 g · - · Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Mongetes tendres a l'estil casolà 	Macarrons italiana 	Lenties a l'estil casolà 	Crema de carbassa	Arròs amb tomàquet
Croquetes casolanes de pollastre amb amanida d'enciam i tomàquet (*) 	Seitons fregits amb xampinyons (*) 	Truita de pernil dolç amb amanida d'enciam i pastanaga 	Guisat de pollastre amb patates xips 	Lluç amb salsa mery amb amanida d'enciam i blat de moro 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita

Energia: 765 kcal · Lipids: 41,2 g · Àcids Grassos saturats: 8,2 g · Hidrats de carboni: 58,5 g · Sucres: 19,5 g · Proteïnes: 35,6 g · Sal: 2,5 g · - · Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6

Energia: · Lipids: · Àcids Grassos saturats: · Hidrats de carboni: · Sucres: · Proteïnes: · Sal: · - · Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

Els menús inclouen aigua ,amanida ,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