

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Crema de verdures	Arròs amb tomàquet	Llenties a l'estil casolà	Macarrons amb soja	Cigrons cuits amb verdures
Contracuixa de pollastre a la llimona i sanfaina	Bacallà al forn amb amanida	Trita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	salsitxes fresques amb tomàquet	Calamars a la romana amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita

Energia: 917 kcal · Lipids: 55,4 g · Àcids Grassos saturats: 10,4 g · Hidrats de carboni: 62,7 g · Sucres: 17,5 g · Proteïnes: 36,2 g · Sal: 3,4 g · - · Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Tallarins a la Italiana	Arròs tres delícies	Mongetes tendres a l'estil casolà	Llenties a l'estil casolà	Sopa casolana d'au
Lluç al forn amb carbassó al forn (*)	Llom rostit Amanida d'enciam i tomàquet	Estofat de gall dindi a la jardineria amb amanida d'enciam i pastanaga	Trita a la francesa amb xampinyons (*)	Bacallà amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita

Energia: 759 kcal · Lipids: 43,1 g · Àcids Grassos saturats: 9,5 g · Hidrats de carboni: 52,2 g · Sucres: 16,9 g · Proteïnes: 36,3 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 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	Tallarines amb tomàquet	Arròs a la jardineria	Cigrons a l'estil casolà	Sopa de verdures
	Llesques de lluç romà amb amanida d'enciam i blat de moro	Trita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre a la llimona amb xampinyons	Bacallà amb tomàquet amb amanida d'enciam i pastanaga
	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita

Energia: 504 kcal · Lipids: 22,7 g · Àcids Grassos saturats: 4,6 g · Hidrats de carboni: 46,4 g · Sucres: 12,4 g · Proteïnes: 25,5 g · Sal: 1,5 g · - · Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.

DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Arròs a la jardineria	Llenties a l'estil casolà	Espaguetis gratinats	Mongetes tendres a l'estil casolà	Sopa camperola
Hamburguesa mixta a la planxa amb samfaina	Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam i blat de moro	Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i tomàquet	Lluç al forn amb amanida	Ous remenats amb xampinyons amb albergínia a la planxa
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita	Fruita	Fruita

Energia: 806 kcal · Lipids: 45,4 g · Àcids Grassos saturats: 8,9 g · Hidrats de carboni: 63,5 g · Sucres: 17,4 g · Proteïnes: 31,4 g · Sal: 2,2 g · - · Valoració 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: · - · 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