

DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Energia: . Lipids: . Àcids Grassos saturats: . Hidrats de carbon: . Sucres: . Proteïnes: . Sal: . . . Valoració 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
	Macarrons integrals amb ceba, tomàquet i orenga 	Mongetes tendres saltejades amb patata i pastanaga 	Arròs a la milanesa 	Crema de pèsols 
	Ous remenats amb carbassó i ceba amb amanida d'enciam i pastanaga 	Lenties a la castellana Amanida 	Calamars a l'andalusa amb amanida 	Pernilet de pollastre rostit al forn 
	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 605 kcal. Lipids: 26,4 g. Àcids Grassos saturats: 6,0 g. Hidrats de carbon: 62,9 g. Sucres: 15,3 g. Proteïnes: 24,1 g. Sal: 2,7 g. . . Valoració 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
Arròs integral amb verdures 	Coliflor a l'estil casolà 	Llenties estofades amb pastanaga i ceba 	Espaguetis amb tomàquet 	Sopa camperola 
Fruita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 	Mandonguilles de carn amb salsa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet 	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga 	Cigrons, pollastre i verdures amb amanida d'enciam 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 731 kcal. Lipids: 28,6 g. Àcids Grassos saturats: 6,5 g. Hidrats de carbon: 74,2 g. Sucres: 18,3 g. Proteïnes: 37,4 g. Sal: 1,9 g. . . Valoració 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
Minestra de verdures amb daus de patata 	Escudella 	Crema de carbassa 	Macarrons amb tomàquet 	Arròs integral amb tomàquet
Truita de carbassó amb samfaina 	Carn d'olla amb amanida 	Estofat de gall dindi amb amanida 	Croquetes casolanes variades amb patata rostida (*) 	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga 
Fruita	Fruita	Fruita 	Gelat o Fruita	Fruita
Energia: 997 kcal. Lipids: 46,5 g. Àcids Grassos saturats: 10,4 g. Hidrats de carbon: 90,7 g. Sucres: 21,9 g. Proteïnes: 46,4 g. Sal: 3,6 g. . . Valoració 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 1
Llenties a l'estil casolà 	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó 	Sopa coberta 	
Fruita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet 	Guisat de peix i marisc amb amanida 	Llom amb salsa de xampinyó 	Cigrons, pollastre i verdures amb amanida d'enciam 	
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	
Energia: 830 kcal. Lipids: 33,6 g. Àcids Grassos saturats: 8,5 g. Hidrats de carbon: 87,6 g. Sucres: 18,8 g. Proteïnes: 36,3 g. Sal: 3,3 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)				

Per a SERAL, l'objectiu prioritari és proporcionar una alimentació adequada durant l'edat escolar que permeti a l'infant créixer amb salut.

COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA AMB



ESMORZAR ReComanat

L'esmorzar es pot fer en una o dues preses, i la segona pot ser la de mig matí.

LACTIS: Llet, iogurts, formatge.

CEREALS: Pa integral, flocs de civada o cereals (sense refinar ni ensucrar).

FRUITES: Fruita sencera o tallada, fruita dessecada.



BERENAR ReComanat

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

LACTIS: Llet, iogurts, formatge.

FRUITA: Fruita sencera o tallada, fruita dessecada.

CEREALS: Pa integral, flocs de civada o cereals (sense refinar ni ensucrar).

ALTRES: Fruita seca natural o torrada (sense sal), embotit magre.

	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 grassa (porc, xai)	Peix
	Carne magra (au, vedella)	Ou, peix
	Peix	Carn magra
	Ou	Carn magra, peix
POSTRES	Fruita	Fruita, lacti
	Lacti	Fruita

i recorda...



GLUTEN



CRUSTACIS



OUS



PEIX



CACAUETS



SOJA



LACTIS



FRUITA SECA



API



MOSTASSA



SÈSAM



SULFITS



TRAMÚS



MOL·LUSCS



LLEGUMS

Sabràs què menges seguint el Reglament Europeu 1169/2011 d'Al·lèrgies i Intoleràncies