

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
FESTIU	FESTIU	Arròs blanc amb tomàquet	Llenties a l'estil casolà 	Crema casolana de carbassó
		Estofat de porc amb amanida d'enciam i tomàquet (*) 	Pernilet de pollastre rostit a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro 	Lluç al forn amb samfaina 
		logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 367 kcal · Lipids: 16,3 g · Àcids Grassos saturats: 4,2 g · Hidrats de carboni: 32,2 g · Sucres: 8,6 g · Proteïnes: 19,6 g · Sal: 1,6 g · - - Valors 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
Sopa casolana d'au 	Mongetes tendres a l'estil casolà 	Arròs tres delícies 	Cigrons cuits amb verdures 	Tallarines napolitana 
Bacallà al forn amb albergínia arrebossada 	Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam i blat de moro 	Lluç a la biscaïna amb amanida d'enciam i blat de moro 	Croquetes de pernil amb amanida de tomàquet 	Truita de patata amb carbassó al forn 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 701 kcal · Lipids: 32,4 g · Àcids Grassos saturats: 6,2 g · Hidrats de carboni: 62,0 g · Sucres: 17,9 g · Proteïnes: 35,9 g · Sal: 1,8 g · - - Valors 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
Crema de pèsols 	Arròs a la jardineria 	Bròquil a l'estil casolà 	Sopa casolana d'au amb estrelletes 	Llenties a l'estil casolà 
Canelons de carn de porc amb amanida 	Lluç al forn amb salsa de pastanaga 	Contracuixa de pollastre a la llimona amb xampinyons 	Calamar amb tomàquet rostit 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 647 kcal · Lipids: 29,3 g · Àcids Grassos saturats: 7,4 g · Hidrats de carboni: 54,8 g · Sucres: 19,0 g · Proteïnes: 36,4 g · Sal: 2,3 g · - - Valors 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
Espaguetis gratinats 	Llenties a l'estil casolà 	Arròs blanc amb salsa de tomàquet 	Mongetes blanques amb verdures 	Mongetes tendres a l'estil casolà 
Guisat de peix i marisc amb amanida d'enciam i tomàquet 	Pernilet de pollastre rostit al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 	Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 	Estofat de gall dindi amb salsa hortolana 	Ous remenats amb xampinyons amb patates xips 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 598 kcal · Lipids: 22,7 g · Àcids Grassos saturats: 4,7 g · Hidrats de carboni: 57,5 g · Sucres: 16,5 g · Proteïnes: 34,9 g · Sal: 2,2 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 30	DIMARTS 31	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
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)		    		

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