

DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 1
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.				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
<i>Cigrons a l'estil casolà</i> 	Sopa casolana d'au 	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures saltejades amb pernil dolç 	<i>Macarrons integrals amb verdures</i> 
Pernilet de pollastre a la jardinera amb amanida de tomàquet 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga 	Lenties a la castellana 	Calamars a l'andalusa amb xampinyons 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 715 kcal . Lipids: 30,5 g . Àcids Grassos saturats: 5,6 g . Hidrats de carboni: 71,8 g . Sucres: 17,7 g . Proteïnes: 32,1 g . Sal: 2,6 g . . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Liacets amb salsa de tomàquet 	Mongeta tendra amb patata 	<i>Arròs integral amb verdures</i>	Lenties casolanes amb verdures 	Sopa casolana d'au 
<i>Truita de patata amb tomàquet rostit</i> 	Salsitxes fresques amb tomàquet amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro 	Guisat de peix i marisc 	Contracuixa de pollastre a la llimona amb amanida 	<i>Cigrons, patata i verdures</i> 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 865 kcal . Lipids: 45,7 g . Àcids Grassos saturats: 9,7 g . Hidrats de carboni: 72,6 g . Sucres: 18,1 g . Proteïnes: 33,8 g . Sal: 2,5 g . . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema de carbassa 	<i>Macarrons integrals amb verdures</i> 	Cigrons a l'estil casolà 	Amanida d'arròs 	Patates a la riojana 
Estofat de gall dindi amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam i blat de moro (*) 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet 	Assortiment de croquetes amb samfaina 	Lluç amb salsa alacantina amb amanida 	Lenties a l'estil casolà 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 881 kcal . Lipids: 36,1 g . Àcids Grassos saturats: 6,9 g . Hidrats de carboni: 95,6 g . Sucres: 21,3 g . Proteïnes: 36,3 g . Sal: 3,8 g . . Valoració nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
FESTIU	Liacets amb salsa de tomàquet 	Crema de carbassa	<i>Arròs integral amb verdures fresques</i>	Lenties a l'estil casolà 
	Contracuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i blat de moro 	Mandonguilles de carn amb salsa amb xampinyons 	Truita de patata amb ceba i pastanaga 	Lluç amb salsa mery amb amanida d'enciam i tomàquet 
	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 648 kcal . Lipids: 28,7 g . Àcids Grassos saturats: 7,1 g . Hidrats de carboni: 60,0 g . Sucres: 14,8 g . Proteïnes: 32,5 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.				
Els menús inclouen aigua, amanida i 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



SULFITES



TRAMUSSOS



MOL-LUSCS



LLEGUMS

Sabràs el que menges seguint el Reglament Europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies