

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
Crema de carbassa amb crostons 	Amanida de pasta 	Cigrons a l'estil casolà 	Arròs integral amb tomàquet 	Coliflor a l'estil casolà 
Truita a la francesa amb tomàquet rostit 	Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 	Estofat de gall dindi amb salsa jardineria amb patata rostida (*) 	Faixeta de llegums amb amanida d'enciam, 	Contraçuixa de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga 
Fruita	Fruita	Gotet de gelat o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 634 kcal · Lipids: 25,2 g · Àcids Grassos saturats: 6,5 g · Hidrats de carboni: 64,4 g · Sucres: 21,7 g · Proteïnes: 33,1 g · Sal: 3,7 g · · · Valors nutricionals calculats segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
Crema de carbassó 	Llenties a l'estil casolà 	Amanida de pasta integral 	Mongeta verda amb patata i pastanaga 	Arròs blanc amb tomàquet
Estofat de gall dindi amb salsa hortolana amb amanida d'enciam i blat de moro 	Truita de patata amb amanida de tomàquet 	Lluç amb salsa verda amb verdures saltejades 	Bolonyesa vegetal amb amanida d'enciam 	Hamburguesa mixta amb amanida d'enciam 
Fruita	Fruita	logret natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 575 kcal · Lipids: 21,1 g · Àcids Grassos saturats: 4,5 g · Hidrats de carboni: 65,0 g · Sucres: 16,0 g · Proteïnes: 27,5 g · Sal: 2,6 g · · · Valors nutricionals calculats segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
Amanida de patata 	Arròs integral amb tomàquet	Mongeta verda amb patata 	Llenties estofades amb pastanaga i ceba 	Amanida de pasta 
Truita a la francesa amb albergínia arrebossada 	Bacallà al forn amb patata rostida (*) 	Faixeta de llegums 	Guisat de porc amb amanida 	Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i blat de moro 
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Gotet de gelat o Fruita 
Energia: 711 kcal · Lipids: 28,9 g · Àcids Grassos saturats: 8,4 g · Hidrats de carboni: 77,5 g · Sucres: 22,2 g · Proteïnes: 31,1 g · Sal: 2,9 g · · · Valors nutricionals calculats segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
Energia: · Lipids: · Àcids Grassos saturats: · Hidrats de carboni: · Sucres: · Proteïnes: · Sal: · · · Valors nutricionals calculats segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
Energia: · Lipids: · Àcids Grassos saturats: · Hidrats de carboni: · Sucres: · Proteïnes: · Sal: · · · Valors nutricionals calculats segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
Els menús inclouen aigua , amanida ,pa (integralo 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