

DILLUNS 7	DIMARTS 8	DIMECRES 9	DIJOUS 10	DIVENDRES 11
	Amanida de pasta 	Crema de carbassó 	Amanida de lletnies 	
	Truita de patata amb amanida d'enciam i blat de moro 	Cuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i tomàquet 	Lluç a la bilbaïna amb tomàquet rostit 	
	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	
Energia: 382 kcal · Lipids: 16,6 g · Àcids Grassos saturats: 3,6 g · Hidrats de carboni: 37,3 g · Sucres: 10,7 g · Proteïnes: 18,8 g · Sal: 1,7 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 14	DIMARTS 15	DIMECRES 16	DIJOUS 17	DIVENDRES 18
Amanida il·lustrada 	Arròs a la milanesa 	Amanida de cigrons 	Crema de verdures 	Macarrons integrais amb tomàquet 
Lletnies estofades amb xoriço 	Bacallà amb tomàquet amb amanida de tomàquet 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 	Mandonguilles amb salsa de tomàquet 	Pernilet de pollastre rostit al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 
Fruita	Fruita	logurt natural o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 576 kcal · Lipids: 25,3 g · Àcids Grassos saturats: 4,8 g · Hidrats de carboni: 56,6 g · Sucres: 18,2 g · Proteïnes: 25,9 g · Sal: 2,6 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 21	DIMARTS 22	DIMECRES 23	DIJOUS 24	DIVENDRES 25
Crema de pastanaga 	Sopa casolana d'au 	Macarrons a la napolitana 	Arròs integral amb salsa de tomàquet	Mongetes blanques amb verdures 
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro 	Faixeta vegetal amb amanida d'enciam 	Lluç amb salsa mery amb verdures rostides 	Truita a la francesa amb xampinyons 	Llom de porc amb salsa de tomàquet amb amanida d'enciam i blat de moro 
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 776 kcal · Lipids: 46,3 g · Àcids Grassos saturats: 9,4 g · Hidrats de carboni: 59,9 g · Sucres: 19,2 g · Proteïnes: 24,9 g · Sal: 3,8 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
Mongetes tendres saltejades amb patata i pastanaga 	Cigrons a l'estil casolà 	Llacets amb salsa de tomàquet 		
Estofat de gall dindi amb salsa jardinera 	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga 	Bacallà al forn amb amanida d'enciam i blat de moro 		
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 		
Energia: 364 kcal · Lipids: 15,2 g · Àcids Grassos saturats: 3,1 g · Hidrats de carboni: 30,1 g · Sucres: 9,8 g · Proteïnes: 23,8 g · Sal: 1,3 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 5	DIMARTS 6	DIMECRES 7	DIJOUS 8	DIVENDRES 9
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