

DILLUNS 28	DIMARTS 29	DIMECRES 30	DIJOUS 1	DIVENDRES 2
			Arròs integral amb salsa de tomàquet	Crema carbassa    
			Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata rostida	Faixeta amb soja i amanida d'enciam i tomàquet      
			Fruita	Fruita
Energia: 597 kcal · Lipids: 22,6 g · Àcids Grassos saturats: 5,3 g · Hidrats de carboni: 70,0 g · Sucres: 19,4 g · Proteïnes: 25,4 g · Sal: 4,9 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
Arròs blanc amb salsa de tomàquet	Sopa casolana d'au 	Amanida il·lustrada   	Macarrons integals amb verdures    	Cigrons amb patata 
Salsitxes fresques de porc amb amanida d'enciam i pastanaga  	Truita a la francesa amb amanida d'enciam i blat de moro  	Llenties estofades    	Calamars a l'andalusa amb xampinyons     	Pernilet de pollastre a la jardineria amb amanida de tomàquet   
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 858 kcal · Lipids: 48,8 g · Àcids Grassos saturats: 9,2 g · Hidrats de carboni: 69,0 g · Sucres: 17,1 g · Proteïnes: 30,0 g · Sal: 2,9 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIMECRES 14	DIJOUS 15	DIVENDRES 16
festiu	Arròs integral amb verdures	Llenties casolanes amb verdures  	Llacets amb salsa de tomàquet   	sopa casolana 
	Guisat de peix i marisc      	Costella de gall dindi amb salsa de ceba amb amanida 	Truita de patata amb tomàquet rostit 	Pizza de pernil i formatge amb amanida     
	Fruita	Fruita	Fruita	logurt o Gelats 
Energia: 625 kcal · Lipids: 21,1 g · Àcids Grassos saturats: 5,4 g · Hidrats de carboni: 75,6 g · Sucres: 17,8 g · Proteïnes: 29,1 g · Sal: 2,9 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
Macarrons integals amb verdures    	Cigrons a l'estil casolà 	Arròs amb tomàquet	Crema de carbassó     	Sopa casolana d'au 
Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet  	Assortiment de croquetes amb samfaina       	Lluç amb salsa alacantina amb amanida     	Llonza de porc amb salsa hortolana amb amanida d'enciam i blat de moro (*)     	Carn d'olla  
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	Fruita
Energia: 825 kcal · Lipids: 33,5 g · Àcids Grassos saturats: 7,6 g · Hidrats de carboni: 90,2 g · Sucres: 20,5 g · Proteïnes: 33,8 g · Sal: 2,7 g · - - Valors nutricional calculada segons Ingestes Recomanades per a un adult amb necessitats de 2000 kcal / dia. R UE 1169/2011.				
DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
Llenties a l'estil casolà   	Llacets amb salsa de tomàquet   	Arròs integral amb verdures	Crema de carbassa	
Salmó al forn amb amanida d'enciam i tomàquet    	Contracuixa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro 	Ous remenats amb xampinyons amb amanida d'enciam i pastanaga  	Mandonguilles de carn amb salsa amb patates fregides     	
Fruita	Fruita	logurt o Fruita 	Fruita	
Energia: 633 kcal · Lipids: 26,9 g · Àcids Grassos saturats: 7,0 g · Hidrats de carboni: 59,4 g · Sucres: 14,8 g · Proteïnes: 33,4 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.				
Els menús inclouen aigua ,amanida , 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