











<p><b>DIA 1</b></p>	<p><b>DIA 2</b></p>	<p><b>DIA 3</b></p>	<p><b>DIA 4</b></p>	<p><b>DIA 5</b></p>																																								
<p>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET DELÍCIÉS DE VERDURES ( 1, 3, ) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME GALL D'INDI AMB SUQUET AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA BROU DE POLLASTRE I FIDEUS DE BLAT DUR ( 1, 9, ) LLENGUADINA A LA PLANXA ( 4, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETA VERDA DEL MARESME AMB PATATA TRUITA DE PERNIL ( 3, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT DE SABORS ( 7, )</p>	<p>CIGRONS ESTOFATS PIT DE POLLASTRE GROC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 8</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>784,75</td> <td>502,46</td> <td>212,22</td> <td>66,63</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	784,75	502,46	212,22	66,63	<p><b>DIA 9</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>493,25</td> <td>170,23</td> <td>225,13</td> <td>95,15</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	493,25	170,23	225,13	95,15	<p><b>DIA 10</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>363,85</td> <td>160,79</td> <td>90,89</td> <td>112,34</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,85	160,79	90,89	112,34	<p><b>DIA 11</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>326,32</td> <td>73,26</td> <td>195,95</td> <td>59,35</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	326,32	73,26	195,95	59,35	<p><b>DIA 12</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>488,42</td> <td>201,93</td> <td>125,00</td> <td>161,55</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	488,42	201,93	125,00	161,55
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
784,75	502,46	212,22	66,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
493,25	170,23	225,13	95,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,85	160,79	90,89	112,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
326,32	73,26	195,95	59,35																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
488,42	201,93	125,00	161,55																																									
<p>CREMA DE CARBASSA FRESCA MANDONGUILLES A LA JARDINERA ( 6, 12, ) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PASTA AL PESTO ( 1, 7, 8, ) LLUÇ AL FORN ( 4, ) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA AMB VERDURETES DEL MARESME ( 1, 9, ) TRUITA DE PATATES ( 3, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>LLENTIES ESTOFADES CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS DEL DELTEBRE A LA CASSOLA ( 9, 12, ) SÈPIA ARREBOSSADA ( 1, 3, 4, 12, 14, ) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 15</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>698,47</td> <td>198,16</td> <td>420,98</td> <td>79,40</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,47	198,16	420,98	79,40	<p><b>DIA 16</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>691,86</td> <td>195,20</td> <td>340,45</td> <td>147,77</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,86	195,20	340,45	147,77	<p><b>DIA 17</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>494,05</td> <td>239,01</td> <td>191,18</td> <td>66,22</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	494,05	239,01	191,18	66,22	<p><b>DIA 18</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>643,41</td> <td>195,69</td> <td>249,72</td> <td>198,02</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	643,41	195,69	249,72	198,02	<p><b>DIA 19</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>472,45</td> <td>212,14</td> <td>218,55</td> <td>40,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	472,45	212,14	218,55	40,92
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,47	198,16	420,98	79,40																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
691,86	195,20	340,45	147,77																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
494,05	239,01	191,18	66,22																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
643,41	195,69	249,72	198,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
472,45	212,14	218,55	40,92																																									
<p>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA LLOM A LA PLANXA AMB PATATA AL CALIU IOGURT NATURAL ( 7, )</p>	<p>PAELLA DE VERDURES DELS HORTS DEL MARESME CAELLA A L'ANDALUSA ( 1, 4, ) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES DEL MARESME PIT DE POLLASTRE GROC A LA PLANXA AMB TEMPURA DE VERDURES ( 1, 6, ) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PASTA DE BLAT DUR AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ( 1, ) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBÀ ( 3, ) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PATATES ESTOFADES BOTIFARRA DE PORC ( 12, ) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<p><b>DIA 22</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>499,93</td> <td>111,65</td> <td>264,50</td> <td>118,42</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	499,93	111,65	264,50	118,42	<p><b>DIA 23</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>579,25</td> <td>272,20</td> <td>192,88</td> <td>114,20</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,25	272,20	192,88	114,20	<p><b>DIA 24</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>462,02</td> <td>179,07</td> <td>150,30</td> <td>132,70</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	462,02	179,07	150,30	132,70	<p><b>DIA 25</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>579,09</td> <td>236,58</td> <td>278,83</td> <td>65,33</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,09	236,58	278,83	65,33	<p><b>DIA 26</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>653,97</td> <td>208,71</td> <td>364,00</td> <td>81,33</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,97	208,71	364,00	81,33
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
499,93	111,65	264,50	118,42																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,25	272,20	192,88	114,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
462,02	179,07	150,30	132,70																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,09	236,58	278,83	65,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
653,97	208,71	364,00	81,33																																									
<p>LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE GALLINES CAMPERES A LA FRANCESA ( 3, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARRÒS INTEGRAL DEL DELTEBRE AMB SALSÀ DE TOMÀQUET PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT ( 4, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT DE SABORS ( 7, )</p>	<p>CREMA DE CARABASSÓ AMB ROSTES DE PA ESTOFAT DE VEDELLA ( 12, ) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																										
<p><b>DIA 29</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>422,76</td> <td>184,23</td> <td>157,51</td> <td>83,21</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	422,76	184,23	157,51	83,21	<p><b>DIA 30</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>406,68</td> <td>159,97</td> <td>144,36</td> <td>102,39</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	406,68	159,97	144,36	102,39	<p><b>DIA 31</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>554,94</td> <td>182,39</td> <td>267,72</td> <td>102,06</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	554,94	182,39	267,72	102,06																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
422,76	184,23	157,51	83,21																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
406,68	159,97	144,36	102,39																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
554,94	182,39	267,72	102,06																																									

# ADAPTACIONS DELS MENÚS AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

AL·LERGEN		ADAPTACIÓ DEL MENÚ
1 - GLUTEN		Pasta, pa, pizza i arrebossats sense gluten.
2 - PEIX		Plat sense peix. Substituït per pollastre o ou segons el menú.
3 - OUS		Substituïts per pollastre o peix segons el menú.
4 - CRUSTACIS		Plat sense crustacis.
7 - LLET		Salses sense llet, plat sense formatge, iogurts substituïts per fruita.
8 - FRUITS SECS		Plat sense fruits secs.
12 - SULFITS		Carns picades substituïdes per carn a la planxa.
14 - MOL·LUSCS		Plat sense mol·luscs.
SENSE PORC /CARN		Substituït per peix o ou segons el menú.
VEGETARIÀ		Proteïna animal substituïda per proteïna vegetal: Llegums, tofu, seità, hamburgueses i salsitxes de tofu

# Què mengem per sopar?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit a l'hora de dinar, amb preparacions culinàries lleugeres. L'aportació energètica hauria de ser inferior a la de l'àpat del migdia.

## SI HAN MENJAT...



Cereals, fècules o llegums



Verdures



Carn



Peix



Ous



Fruita



Làctics

## PODEN SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuinades



Cereals o fècules



Peix, ous o llegums



Carn magra, ous o llegums



Peix, carn o llegums



Fruita o Làctic



Fruita

