











DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9					DIA 10				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
489,03	164,39	269,25	78,43		2351,82	264,36	1343,26	744,23		394,72	112,51	158,94	123,32		576,78	266,83	247,95	64,23		606,48	187,73	241,31	177,47	
<p>CREMA DE PASTANAGA FREDA (7,) HAMBURGUESA DE VEDELLA I PORC (12,) AMB PATATA AL CALIU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>AMANIDA D'ESPIRALS TRICOLOR (1, 3, 4,) LLUÇ A L'ANDALUSA (1, 4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>MONGETA VERDA AMB PATATA PIT DE GALL D'INDI A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO IOGURT NATURAL (7,)</p>					<p>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES SALTEJADES TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>ESPAGUETIS DE BLAT DUR AMB BEIXAMEL (1, 7,) CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>				
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SOJA TEXTURITZADA (1, 6, 7,) TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>BRÒQUIL DEL PARC AGRARI DEL BAIX LLOBREGAT AMB PATATA CROQUETES DE CIGRONS AMB SALSA TZATSIKI (7,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>AMANIDA D'ARRÒS (4,) PEIX AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL (4,) AMB XAMPINYONS I CEBA IOGURT NATURAL (7,)</p>					<p>CREMA DE CARBASSA, PASTANAGA I CEBA FRICANDÓ DE VEDELLA CATALANA (1,) AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>FESTIU</p>				
<p>ARRÒS INTEGRAL DEL DELTEBRE AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL (3,) AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SABORS (7,)</p>					<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME TÈBIA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>PASTA DE BLAT DUR AL PESTO (1, 7, 8,) LLENGUADINA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>AMANIDA DE CIGRONS CUIXETES DE POLLASTRE GROC AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>									
<p>CREMA DE CARBASSA FRESCA MANDONGUILLES A LA JARDINERA (6, 12,) AMB PATATES DAU FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>PASTA DE BLAT DUR AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA IOGURT NATURAL (7,)</p>					<p>LLENTIES AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3,) AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>PASTA INTEGRAL DE BLAT DUR AL PESTO (1, 7, 8,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT 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>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME TÈBIA VEDELLA AMB SALSA DE XAMPINYONS (12,) AMB CUSCÚS (1,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>CREMA DE CARBASSA, PASTANAGA I CEBA FRICANDÓ DE VEDELLA CATALANA (1,) AMB PATATA AL FORN FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>CREMA DE CARABASSÓ DEL MARESME TÈBIA PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CASOLANA (1, 7,) AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>PASTA DE BLAT DUR AL PESTO (1, 7, 8,) LLENGUADINA A LA PLANXA (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>					<p>ESPAGUETIS DE BLAT DUR AMB BEIXAMEL (1, 7,) CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>				

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

