











DIA 4					DIA 5					DIA 6					DIA 7					DIA 8				
										ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE (1, 6, 7,) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					MONGETA VERDA AMB PATATA BOTIFARRA DE PORC (12,) AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL (7,)					AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) LLUÇ AL FORN (4,) AMB PATATES FREGIDES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
FESTIU					CREMA DE CARABASSA AMB ROSTES DE PA HAMBURGUESA MIXTA (12,) AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL (7,)					MACARRONS GRATINATS (1, 7,) PEIX A LA ROMANA (1, 3, 4,) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE PATATES (3,) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					BRÒQUIL AMB PATATA CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
					DIA 11					DIA 12					DIA 13					DIA 14				
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET REMENAT D'OU I PATATA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					MONGETA VERDA AMB PATATA SALSITXES DE PORC (12,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES IOGURT NATURAL (7,)					AMANIDA DE PASTA (1, 3, 4,) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					AMANIDA COMPLETA (ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA, OLIVES I FORMATGE FRESC) (7,) LLENTIES AMB ARRÒS FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					AMANIDA DE CIGRONS BARRETES DE LLUÇ (1, 4, 14,) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
DIA 18					DIA 19					DIA 20					DIA 21					DIA 22				
FESTIU					AMANIDA D'ARRÒS (4,) MANDONGUILLES A LA JARDINERA (6, 12,) FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					BRÒQUIL AMB PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3,) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					AMANIDA DE MONGETA BLANCA TRUITA A LA FRANCESA (3,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA					ESPIRALS TRICOLOR AMB SALSA DE TOMÀQUET (1,) PEIX DE TEMPORADA AL FORN (4,) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA				
					DIA 25					DIA 26					DIA 27					DIA 28				

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

