











<p><b>DIA 2</b></p> <p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET DELÍCIÉS DE POLLASTRE ( 1, 3, 7, ) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>DIA 3</b></p> <p>AMANIDA DE CIGRONS TRUITA DE PATATES I CEBA ( 3, ) AMB TOMÀQUET AMANIT FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>DIA 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p>	<p><b>DIA 5</b></p> <p>MACARRONS AL PESTO ( 1, 7, 8, ) LLUÇ AL FORN ( 4, ) AMB VERDURETES IOGURT NATURAL ( 7, )</p>	<p><b>DIA 6</b></p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLOM A LA PLANXA AMB BASTONETS DE PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</p>																																								
<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>752,01</td> <td>420,73</td> <td>167,29</td> <td>49,60</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	752,01	420,73	167,29	49,60	<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>714,21</td> <td>264,39</td> <td>330,96</td> <td>122,38</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	714,21	264,39	330,96	122,38	<p><b>DIA 11</b></p>	<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>922,94</td> <td>267,30</td> <td>411,76</td> <td>234,61</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	922,94	267,30	411,76	234,61	<p><b>DIA 13</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>556,28</td> <td>182,97</td> <td>219,59</td> <td>145,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	556,28	182,97	219,59	145,68								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
752,01	420,73	167,29	49,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
714,21	264,39	330,96	122,38																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
922,94	267,30	411,76	234,61																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
556,28	182,97	219,59	145,68																																									
<p><b>DIA 16</b></p> <p>MINESTRA DE VERDURES GALL D'INDI AMB SUQUET AMB PATATES FREGIDES GELAT ( 7, )</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>375,88</td> <td>35,62</td> <td>259,62</td> <td>80,67</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	375,88	35,62	259,62	80,67	<p><b>DIA 17</b></p> <p>TALLARINES A LA NAPOLITANA ( 1, ) TRUITA A LA FRANCESA ( 3, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>649,86</td> <td>312,45</td> <td>253,15</td> <td>86,89</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,86	312,45	253,15	86,89	<p><b>DIA 18</b></p> <p>MONGETA BLANCA AMB VERDURETES CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>1060,81</td> <td>295,74</td> <td>392,20</td> <td>372,92</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	1060,81	295,74	392,20	372,92	<p><b>DIA 19</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES DE TEMPORADA CAELLA A L'ANDALUSA ( 1, 4, ) AMB ENCIAM, PASTANAGA I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>677,77</td> <td>366,10</td> <td>191,07</td> <td>120,34</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	677,77	366,10	191,07	120,34	<p><b>DIA 20</b></p> <p>AMANIDA RUSSA ( 3, 4, 10, ) HAMBURGUESA DE VEDELLA ( 12, ) AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>699,32</td> <td>125,01</td> <td>460,34</td> <td>143,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	699,32	125,01	460,34	143,28
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
375,88	35,62	259,62	80,67																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
649,86	312,45	253,15	86,89																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
1060,81	295,74	392,20	372,92																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
677,77	366,10	191,07	120,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
699,32	125,01	460,34	143,28																																									
<p><b>DIA 23</b></p> <p>AMANIDA D'ESPIRALS TRICOLOR ( 1, 3, 4, ) PEIX DEL DIA SEGONS MERCAT ( 4, ) AMB ENCIAM, REMOLATXA I OLIVES FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>658,42</td> <td>262,55</td> <td>192,01</td> <td>204,49</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,42	262,55	192,01	204,49	<p style="text-align: center;"><b>FESTIU</b></p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>CIGRONS AMB VERDURES TRUITA DE CARABASSÓ, PATATA I CEBA ( 3, ) AMB TOMÀQUET AMANIT IOGURT NATURAL ( 7, )</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>610,39</td> <td>234,84</td> <td>251,19</td> <td>126,16</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,39	234,84	251,19	126,16	<p><b>DIA 26</b></p> <p>CREMA DE PASTANAGA TÈBIA ( 7, ) CROQUETES DE CIGRONS ( 6, ) AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>751,71</td> <td>137,10</td> <td>330,09</td> <td>66,54</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	751,71	137,10	330,09	66,54	<p><b>DIA 27</b></p> <p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET BOTIFARRA DE PORC ( 12, ) AMB ENCIAM, PEBROT VERMELL I PASTANAGA FRUITA FRESCA DE TEMPORADA</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>773,45</td> <td>357,46</td> <td>338,42</td> <td>77,58</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	773,45	357,46	338,42	77,58								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
658,42	262,55	192,01	204,49																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
610,39	234,84	251,19	126,16																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
751,71	137,10	330,09	66,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
773,45	357,46	338,42	77,58																																									
<p><b>DIA 30</b></p> <p>MONGETA VERDA AMB PATATA LLUÇ A L'ANDALUSA ( 1, 4, ) AMB BASTONETS DE PASTANAGA IOGURT NATURAL ( 7, )</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>520,83</td> <td>177,03</td> <td>198,83</td> <td>145,03</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	520,83	177,03	198,83	145,03																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
520,83	177,03	198,83	145,03																																									

# 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

