

1

ENSALADA VARIADA AMB POMA,  
NOUS I FORMATGE GOUDA


ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de  
ciurons amb cuscús / Fruita


Bon Nadal !

4

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA  
NAPOLITANA DE VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ o  
D'ESPINACS

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb saltat de verdures i  
ciurons / Fruita

5

CUINAT DE LLENITES AMB  
VERDURES I ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa  
amb ensalada / Fruita

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i  
verdures al vapor / Fruita

12

SOPA DE BULLIT

BULLIT

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i  
ceba / Fruita

13

ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS, POMA I NOUS

PAELLA DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb cuní de  
verdures / Fruita

14

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA

VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb  
bròquil i pastanaga / Fruita

15

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana /  
Fruita

18

ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE  
CARABASSA

CANELONS DE TONYINA o  
D'ESPINACS

(salsa beixamel i fomatge)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Bullit d'ou amb patata i verdures /  
Fruita

19

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

ARRÒS BASMATI

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb pebres i ciurons amb  
aromàtiques / Fruita

20

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES


TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la  
planxa amb patata / Fruita

21

Menú especial de Nadal

SOPA DE NADAL

PIZZES CASOLANES

FRUITA, TORRÓ I NEULES

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb  
xampinyons / Fruita


Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i lactis) Tot plegat, una aposta per una educació alimentària saludable, de qualitat i respectuosa amb la sostenibilitat mediambiental i econòmica.

Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL. Tots els ARREBOSSATS es fan a l'escola amb farina de blat i ciurons, l'el·laboració és CASOLANA.

DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS: si necessitau informació sobre els al·lèrgens que conté el menú, la podeu sol·licitar a [cuina@esliceu.com](mailto:cuina@esliceu.com)

**Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal**

|    | Grups d'Aliments               | Freqüència Setmanal                         | Menú    | OBSERVACIONS                          |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------|---------|---------------------------------------|
| 1  | ARRÒS                          | 1                                           | 1-0-1-0 | Compleix                              |
| 2  | Incloure integrals             | Incloure                                    | 0-0-1-0 | Compleix                              |
| 3  | PASTA                          | 1                                           | 0-1-1-2 | No compleix pel menu de nadal (pizza) |
| 4  | Incloure integrals             | Incloure                                    | 0-1-0-0 | Compleix                              |
| 5  | LLEGUMS                        | 1 a 2 (Mínim 6 al mes)                      | 0-1-2-1 | Compleix                              |
| 6  | HORTALISSES - PATATA           | 1 a 2                                       | 0-0-1-0 | Compleix                              |
| 7  | CARN                           | 1 a 3                                       | 0-1-2-1 | Compleix                              |
| 8  | Prioritzar carn blanca         | Prioritzar                                  | 0-0-1-1 | No compleix                           |
| 9  | Preparats càrnis               | Màxim 4 al mes                              | 0-1-1-0 | Compleix                              |
| 10 | OUS                            | 1 a 2                                       | 1-0-1-1 | Compleix                              |
| 11 | PEIX                           | 1 a 3 (Mínim 6 al mes)                      | 0-0-2-1 | No compleix                           |
| 12 | dels quals, Blau               | Alternar                                    | 0-0-0-1 | Compleix                              |
| 13 | ENSALADES                      | 3 a 4                                       | 1-1-3-3 | Compleix                              |
| 14 | ALTRES                         | 1 a 2                                       | 0-1-2-1 | Compleix                              |
| 15 | FRUITA FRESCA DE TEMPORADA     | 4 a 5                                       | 1-2-5-4 | Compleix                              |
| 16 | YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml) | 0 a 1                                       | 0-0-1-0 | Compleix                              |
| 17 | OLI PER CUINAR                 | Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic      |         | Compleix                              |
| 18 | OLI PER TREMPAR                | Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra |         | Compleix                              |
| 19 | FRITURES                       | Màxim 2 a la setmana                        | 1-1-2-1 | Compleix                              |
| 20 | PRE CUINATS                    | Màxim 3 al mes                              | 0-1-1-1 | No compleix pel menu de nadal (pizza) |

**Article 5. Informació dels menús a les famílies**

- Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.
  - La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.
- Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

**Article 16. Vigilància i control**

- La documentació justificativa de la **valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica**.
  - L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).**
- Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.
- Els centres educatius, a través del consell escolar, **poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració del servei de menjador**, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMAL I  
FORMATGE GOUDA**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de  
ciurons amb cuscús / Fruita


Bon Nadal !

4 5 6 7 8

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA  
NAPOLITANA DE VERDURES

CUINAT DE LLENITES AMB  
VERDURES I ARRÒS

Festiu

No lectiu

Festiu

**BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ**

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb saltat de verdures i  
ciurons / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa  
amb ensalada / Fruita


11 12 13 14 15

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

SOPA DE BULLIT

**ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS. POMA**

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

BULLIT

PAELLA DE BACALLÀ

AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i  
verdures al vapor / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i  
ceba / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb curí de  
verdures / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb  
bròquil i pastanaga / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana /  
Fruita

18 19 20 21

**ENSALADA VARIADA**

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES

Menú especial de Nadal

**MACARRONS AMB SALSA DE  
TONYINA**

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

TRUITA DE PATATA I CEBA

SOPA DE NADAL

(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)

ARRÒS BASMATI

**ENSALADA VARIADA**
**PIZZES CASOLANES sense fruita  
seca amb closca**

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

**FRUITA DE TEMPORADA**

Suggeriment de sopar:

Bullit d'ou amb patata i verdures /  
Fruita

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb pebres i ciurons amb  
aromàtiques / Fruita

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la  
planxa amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb  
xampinyons / Fruita


Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMAL I  
FORMATGE GOUDA**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de  
ciurons amb cuscús / Fruita


Bon Nadal !

4 5 6 7 8

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA  
NAPOLITANA DE VERDURES

CUINAT DE LLENITES AMB  
VERDURES I ARRÒS

Festiu

No lectiu

Festiu

**BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ**

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb saltat de verdures i  
ciurons / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa  
amb ensalada / Fruita


11 12 13 14 15

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

SOPA DE BULLIT

**ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS. POMA**

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

BULLIT

**PAELLA DE VERDURES**

AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i  
verdures al vapor / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i  
ceba / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb curí de  
verdures / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb  
bròquil i pastanaga / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana /  
Fruita

18 19 20 21

**ENSALADA VARIADA**

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES

Menú especial de Nadal

**MACARRONS AMB SALSA DE  
TONYINA**

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

TRUITA DE PATATA I CEBA

SOPA DE NADAL

(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)

ARRÒS BASMATI

**ENSALADA VARIADA**
**PIZZES CASOLANES sense fruita  
seca amb closca**

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

**FRUITA DE TEMPORADA**

Suggeriment de sopar:

Bullit d'ou amb patata i verdures /  
Fruita

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb pebres i ciurons amb  
aromàtiques / Fruita

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la  
planxa amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb  
xampinyons / Fruita


Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMAL  
FORMATGE GOUDA**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA



Bon Nadal !

4

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA  
NAPOLITANA DE VERDURES

BACALLÀ AL FORN

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

FRUITA CÍTRICA

5

CREMA DE VERDURES (sense  
mongetes ni pèsols)
HAMBURGUESA DE VEDELIA A LA  
PLANXA sense proteïna de soia

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

CREMA DE CARABASSA

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

FRUITA DE TEMPORADA

12

SOPA DE BULLIT

BULLIT

(Pollastre, Patata, Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

13

ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS. POMA

PAELLA DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

14

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA sense proteïna de soia
VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

15

CREMA DE VERDURES (sense  
mongetes ni pèsols)

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

18

ENSALADA VARIADA
MACARRONS AMB SALSA DE  
TONYINA
(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)

FRUITA CÍTRICA

19

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

ARRÒS BASMATI

FRUITA DE TEMPORADA

20

CREMA DE VERDURES (sense  
mongetes ni pèsols)

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA

FRUITA DE TEMPORADA

21

Menú especial de Nadal

SOPA DE NADAL (carn picada  
sense proteïna de soia)
PIZZES CASOLANES sense fruita  
seca amb closca ni proteïna de  
soia  
FRUITA DE TEMPORADA


Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMAL  
FORMATGE GOUDA**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA



# Bon Nadal !

4

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA  
NAPOLITANA DE VERDURES

**BACALLÀ AL FORN**

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

FRUITA CÍTRICA

5

CUINAT DE LLENITES AMB  
VERDURES I ARRÒS

**HAMBURGUESA DE VEDELIA A LA  
PLANXA sense proteïna de soia**

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

FRUITA DE TEMPORADA

12

SOPA DE BULLIT

BULLIT

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

13

**ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS. POMA**

PAELLA DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

14

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

**AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA sense proteïna de soia**
**VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL**

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

15

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

18

**ENSALADA VARIADA**
**MACARRONS AMB Salsa de  
TONYINA**
**(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)**

FRUITA CÍTRICA

19

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

ARRÒS BASMATI

FRUITA DE TEMPORADA

20

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBA

**ENSALADA VARIADA**

FRUITA DE TEMPORADA

21

Menú especial de Nadal

**SOPA DE NADAL (carn picada  
sense proteïna de soia)**
**PIZZES CASOLANES sense fruita  
seca amb closca ni proteïna de  
soia**  
**FRUITA DE TEMPORADA**


Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam



1

ENSALADA VARIADA AMB POMA,  
NOUS I FORMATGE GOUDA

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou  
fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de  
ciurons amb quínoa / Fruita

Bon Nadal !

4

PASTA sense gluten A LA  
NAPOLITANA DE VERDURES
BACALLÀ AL FORN

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Quínoa amb saltat de verdures i  
ciurons / Fruita

5

CREMA DE VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa  
amb ensalada / Fruita

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

CREMA DE CARABASSA

OUS ROMPUTS AMB PATATES  
FREGIDES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i  
verdures al vapor / Fruita

12

SOPA DE BULLIT sense gluten

BULLIT

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i  
ceba / Fruita

13

ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS, POMA I NOUS

PAELLA DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb cuní de  
verdures / Fruita

14

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA

VERDURES (ceba, tomàtiga,  
pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb  
bròquil i pastanaga / Fruita

15

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

ILLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(sense gluten)

PATATES AMB AROMÀTIQUES  
(sal, comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana /  
Fruita

18

ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE  
CARABASSA

MACARRONS sense gluten AMB  
SALSA DE TONYINA

(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Bullit d'ou amb patata i verdures /  
Fruita

19

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I FORMATGE

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

ARRÒS BASMATI

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Quínoa amb pebres i ciurons amb  
aromàtiques / Fruita

20

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la  
planxa amb patata / Fruita

21

Menú especial de Nadal

SOPA DE NADAL sense gluten
PIZZES CASOLANES sense gluten
FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb  
xampinyons / Fruita


Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espicis: Sense Gluten.



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMAL NOUS**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de ciurons amb quínoa / Fruita

Bon Nadal !

4

**PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA DE VERDURES**
**BACALLÀ AL FORN**

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Quínoa amb saltat de verdures i ciurons / Fruita

5

**CREMA DE VERDURES sense lactis**
**HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa**

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita

6

Festiu



7

No lectiu



8

Festiu



11

**CREMA DE CARABASSA**

OUS ROMPUTS AMB PATATES FREGIDES

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i verdures al vapor / Fruita

12

**SOPA DE BULLIT sense gluten**

BULLIT

(Pollastre, Patata, Mongetes, Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita

13

ENSALADA VARIADA AMB ESPINACS, POMA I NOUS

PAELLA DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita

14

ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I TONYINA

**AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa**
VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb bròquil i pastanaga / Fruita

15

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, PEBRE DOLÇ I JULIVERT

**LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ (sense gluten)**
PATATES AMB AROMÀTIQUES (sal, comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana / Fruita

18

ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA

**MACARRONS sense gluten AMB Salsa de TONYINA**
(ceba, pastanaga, tomàtiga, tonyina)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Bullit d'ou amb patata i verdures / Fruita

19

**ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES**

POLLASTRE AL CURRY (beguda de coco, aromàtiques)

ARRÒS BASMATI

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Quínoa amb pebres i ciurons amb aromàtiques / Fruita

20

**CREMA DE VERDURES sense lactis**

TRUITA DE PATATA I CEBA

ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la planxa amb patata / Fruita

21

Menú especial de Nadal

**SOPA DE NADAL sense gluten**
POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita



Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espicis: Sense Gluten.

Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.



1

**ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS**

ARRÒS A LA CUBANA

(ceba, pastanaga, tomàtiga, ou fregit)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de ciurons amb cuscús / Fruita



Bon Nadal !

4 5 6 7 8

ESPAGUETIS INTEGRALS ALA NAPOLITANA DE VERDURES

**CUINAT DE LLENITES AMB VERDURES I ARRÒS**

Festiu

No lectiu

Festiu

CROQUETES DE BACALLÀ o D'ESPINACS

**HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa**


ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb saltat de verdures i ciurons / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita

11 12 13 14 15

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

SOPA DE BULLIT

ENSALADA VARIADA AMB ESPINACS, POMA I NOUS

ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA I TONYINA

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, PEBRE DOLÇ I JULIVERT

OUS ROMPUTS AMB PATATES FREGIDES

BULLIT

PAELLA DE BACALLÀ

**AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa**

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ (farina de blat)

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES

(Pollastre, Patata, Mongetes, Pastanaga)

**VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga) I ARRÒS INTEGRAL**

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal, comí, cúrcuma)

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Salmó a la planxa amb patata i verdures al vapor / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i ou bullit amb bròquil i pastanaga / Fruita

Suggeriment de sopar:

Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soia/ Fruita

18 19 20 21

ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA

**ENSALADA VARIADA AMB OLIVES NEGRES**

CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES

Menú especial de Nadal

**MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA**

POLLASTRE AL CURRY (beguda de coco, aromàtiques)

TRUITA DE PATATA I CEBA

**SOPA DE NADAL (carn picada sense proteïna de llet)**
**(ceba, pastanaga, tomàtiga, tonyina)**

ARRÒS BASMATI

ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM

**POLLASTRE AMB PATATES FREGIDES**


FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Bullt d'ou amb patata i verdures / Fruita

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb pebres i ciurons amb aromàtiques / Fruita

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la planxa amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita

Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.





# Bon Nadal !

1

ENSALADA VARIADA AMB POMA,  
NOUS I [FORMATGE GOUDA sense ou](#)

[ARRÒS AMB SALSA BOLONYESA](#)

(ceba, pastanaga, tomàtiga, carn  
picada)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Chips de carabassa i falàfel de  
ciurons amb cuscús / Fruita

4 5 6 7 8

[PASTA sense ou ALA NAPOLITANA  
DE VERDURES](#)

[BACALLÀ AL FORN](#)

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
VERDES

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb saltat de verdures i  
ciurons / Fruita

CUINAT DE LLENITES AMB  
VERDURES I ARRÒS

[HAMBURGUESA DE VEDELIA A LA  
PLANXA sense ou](#)

PATATES ROSTIDES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:

Sopa de pasta i salmó amb  
ensalada / Fruita

Festiu



No lectiu



Festiu



11 12 13 14 15

CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS

[SOPA DE BULLIT \(Pasta sense ou\)](#)

ENSALADA VARIADA AMB  
ESPINACS, POMA I NOUS

PAELLA DE BACALLÀ

ENSALADA VARIADA AMB  
REMOLATXA I TONYINA

[AGUIAT DE PILOTES DE CARN  
MIXTA sense ou](#)

CIURONS SALTATS AMB SOFRIT,  
PEBRE DOLÇ I JULIVERT

LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ  
(farina de blat)

[LLOM AMB PATATES FREGIDES](#)

BULLIT

ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE  
LES ÍNDIES

(Pollastre, Patata, Mongetes,  
Pastanaga)

FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:  
Espirals de llegum amb curí de  
verdures / Fruita

[VERDURES \(ceba, tomàtiga,  
pastanaga\) I ARRÒS INTEGRAL](#)

IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA

Suggeriment de sopar:  
Sopa de pasta i llenguado amb  
bròquil i pastanaga / Fruita

CUSCÚS AMB AROMÀTIQUES (sal,  
comí, cúrcuma)

FRUITA CÍTRICA

Suggeriment de sopar:  
Ensalada variada i pizza casolana /  
Fruita

18 19 20 21

ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE  
CARABASSA

ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  
NEGRES I [FORMATGE sense ou](#)

CUINAT DE LLENTIES AMB  
VERDURES

Menú especial de Nadal

[MACARRONS AMB SALSA DE  
TONYINA](#)

POLLASTRE AL CURRY (beguda de  
coco, aromàtiques)

[LLOM A LA PLANXA](#)

[SOPA DE NADAL sense ou](#)

(ceba, pastanaga, tomàtiga,  
tonyina)

ARRÒS BASMATI

ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM

[PIZZES CASOLANES sense ou](#)

FRUITA CÍTRICA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

[FRUITA DE TEMPORADA](#)

Suggeriment de sopar:

Hmburgeusa casolana amb patata i  
verdures / Fruita

Suggeriment de sopar:

Cuscús amb pebres i ciurons amb  
aromàtiques / Fruita

Suggeriment de sopar:

Crema de carabassa i lluç a la  
planxa amb patata / Fruita

Suggeriment de sopar:

Espirals de llegum amb  
xampinyons / Fruita



Pasta especial sense traçes d'ou; Formatges sense ou; Embotits i Processats carnis sense ou.

