

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I FORMATGE GOUDA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	OUS FREGITS	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA (pèsols, pastanaga, pemil, truita)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
SEITONS EN TEMPURA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i ciurons / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO	TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsà de soia)
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TONYINA	OUS BULLITS	CROQUETES DE POLLASTRE		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		



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

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

1 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.

2 La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

3 Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixin 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**

4 La documentació justificativa de la **valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.**

5 **L'existència de fitxes tècniques dels menús, amb la mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).**

9 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.

11 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.



## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I FORMATGE GOUDA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	OUS FREGITS	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I SALSA DE SOIA (pèsols, pastanaga, pemil, truita)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
<u>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</u>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	<u>ENSALADA VARIADA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>	TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soia)
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API		PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA	OUS BULLITS	CROQUETES DE POLLASTRE		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I FORMATGE GOUDA	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, <u>crostons sense proteïna de soia</u> )	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	<u>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de soia</u>	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	OUS FREGITS	<u>PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga)</u>	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<u>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (pebres, pastanaga, truita pernil sense proteïna de soia)</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	FIDEUS AMB BROU DE PEIX	<u>ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA (baco sense proteïna de soia)</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>
<u>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</u>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	<u>ENSALADA VARIADA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Verdures i cuscús amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i sípia / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA GREGA	<u>CREMA DE CARABASSA</u>	<u>PASTA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>	<u>TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassa, col)</u>
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	<u>(sense mongetes ni pèsols)</u>	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	<u>BRÒQUIL AL VAPOR</u>
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	<u>CREMA DE BRÒQUIL</u>		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA	OUS BULLITS	<u>CROQUETES DE POLLASTRE sense proteïna de soia</u>		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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

1

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I FORMATGE GOUDA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, <u>crostons sense proteïna de soia</u> )	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	<u>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de soia</u>	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	OUS FREGITS	<u>PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</u>	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<u>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, truita pernil sense proteïna de soia)</u>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX	<u>ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA (baco sense proteïna de soia)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
<u>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</u>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLI MONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	<u>ENSALADA VARIADA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLETIES AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<u>PASTA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>	<u>TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassa, col)</u>
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API		PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TONYINA	OUS BULLITS	<u>CROQUETES DE POLLASTRE sense proteïna de soia</u>		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I FORMATGE GOUDA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat)	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (pasta sense gluten)
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA sense gluten
	OUS FREGITS	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES (pèsols, pastanaga, pernil, truita)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX (pasta sense gluten)	PASTA sense gluten A LA CARBONARA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggestiu de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures saltades i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	PASTA sense gluten AL PESTO	PASTA sense gluten SALTADA AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col)
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API		PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
PASTA sense gluten AMB SALSÀ DE TONYINA (ceba, tomàtiga, pastanaga)	OUS BULLITS	POLLASTRE A LA PLANXA		
FRUITA DE TEMPORADA	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	Festiu	Festiu
Suggestiu de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES</b>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	<b>ENSALADA PANZANELLA</b> (tomàtiga, ceba morada, alvocat)	<b>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES</b> (pasta sense gluten)
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	<b>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa</b>	POLLASTRE AL CURRY	<b>BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA sense gluten</b>
	OUS FREGITS	<b>PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</b>	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<b>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES</b> (pèsols, pastanaga, pernil, truita)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	<b>FIDEUS AMB BROU DE PEIX</b> (pasta sense gluten)	<b>PASTA sense gluten A LA CARBONARA</b>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
<b>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</b>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lletíes amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures saltades i ciurons / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
18	19	20	21	22
<b>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</b>	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<b>PASTA sense gluten AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA</b>	<b>PASTA sense gluten SALTADA AMB VERDURES</b> (pastanaga, carabassí, col)
<b>GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</b>	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastis de verdures / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
<b>PASTA sense gluten AMB SALSA DE TONYINA</b>	OUS BULLITS	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I MAIONESA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lletíes / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / 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.

## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	<b>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES</b>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	<b>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa</b>	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	OUS FREGITS	<b>PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)</b>	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I SALSÀ DE SOIA (pèsols, pastanaga, pemil, truita)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	FIDEUS AMB BROU DE PEIX	<b>ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA</b>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i ciurons / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<b>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI D'OLIVA, ALFABAGUERA</b>	TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soia)
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	TRUITA A LA FRANCESA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b> Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastis de verdures / Fruita
25	26	27	28	29
ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	SOPA DE BROU DE CARN	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ DE TONYINA	OUS BULLITS	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	PATATA, PASTANAGA, MONGETES I <b>MAIONESA sense llet</b>	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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



## Festiu

4	5	6	7	8
No lectiu	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I <b>FORMATGE GOUDA sense ou</b>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	<b>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (Pasta especial sense ou)</b>
	<b>ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, Salsa de TOMÀTIGA</b>	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	<b>BACALLÀ A LA PLANXA</b>
	<b>POLLASTRE SALTAT</b>	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	ARRÒS BASMATI	FAJOL AMB SALTAT DE XAMPINYONS I PASTANAGA
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i crudités amb hummus / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<b>ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES I Salsa de SOIA (pèsols, pastanaga, pernil)</b>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES	<b>FIDEUS AMB BROU DE PEIX (Pasta especial sense ou)</b>	<b>PASTA A LA CARBONARA (Pasta especial sense ou)</b>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
<b>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</b>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	LLOM AMB MEL I LLIMONA	LLUÇ AL FORN	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	PATATÓ AL VAPOR	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	A LA MALLORQUINA	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom de tonyina amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i ciurons / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL	ENSALADA GREGA	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO	<b>PASTA especial sense ou SALTADA AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de salsa)</b>
<b>GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ sense ou</b>	PAELLA DE CARN I VERDURES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	SALMÓ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API		PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	MONGETES TENDRES
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i pollastre / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de verdures i ciurons / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado enfarinat / Fruita	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
<b>ENSALADA CAMPERA (Iletugues variades, tomàtiga, olives verdes)</b>	<b>SOPA DE BROU DE CARN (Pasta especial sense ou)</b>	CREMA DE BRÒQUIL I CIURONS		
<b>PASTA especial sense ou AMB Salsa de TONYINA</b>	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>		
(ceba, tomàtiga, pastanaga)	<b>PATATA, PASTANAGA, MONGETES</b>	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	<b>Festiu</b>	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i lleties / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita		

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