

8	9	10	11	12
ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSINA A LA NAPOLITANA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, fomatge)
OUS REMENATS AMB BACÓ	AGUIAT DE VEDELLA	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	HAMBURGUESA DE SALMÓ
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I NOUS	PATATÓ ROTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA
BACALLÀ AMB SALSINA DE PEBRES I TOMÀTIGA	LLOM PANAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLAÇOS DE PASTA A LA CARBONARA GRATINATS	TRUITA DE PATATA I CEBA
ARRÒS BASMATI	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn)	OUS ROMPUTS
COLIFLOR ARREBOSSADA	PATATES ROSTIDES	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons)	ARRÒS BLANC BULLIT	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús i verat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA			
CROQUETES DE POLLASTRE	OUS BULLITS			
ENSALADA AMB QUÍNOA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa completa casolana / 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 necessiteu informació sobre els al·lèrgens que conté el menú, la podeu sol·licitar a 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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-1-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-1-0	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-0	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-0	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-0	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-0	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5-5-5-2	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-1-1-0	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	2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-0-1	Compleix

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.



8	9	10	11	12
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, fomatge)
OUS REMENATS AMB BACÓ	AGUIAT DE VEDELLA	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	HAMBURGUESA DE SALMÓ (<u>sense fruita seca</u>)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PURÉ DE PATATA	<u>ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA</u>	PATATÓ ROTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA	LLOM PANAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLAÇOS DE PASTA A LA CARBONARA GRATINATS	TRUITA DE PATATA I CEBA
ARRÒS BASMATI	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn)	OUS ROMPUTS
COLIFLOR ARREBOSSADA	PATATES ROSTIDES	<u>ENSALADA AMB ALVOCAT (ceba, morada, tomàtiga, alvocat)</u>	ARRÒS BLANC	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús i verat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA			
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	OUS BULLITS			
ENSALADA AMB QUÍNOA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

8	9	10	11	12
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSINA A LA NAPOLITANA <u>OUS REMENATS AMB BACÓ</u> (sense proteïna de soja) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	<u>CREMA DE VERDURES</u> (sense mongetes ni pèsols) AGUIAT DE VEDELLA PURÉ DE PATATA FRUITA CÍTRICA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ARRÒS DE PEIX LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ <u>ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb llom i patata / Fruita	<u>CREMA DE CARABASSA</u> PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ PATATÓ ROTIT IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, formatge) <u>LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ</u> ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u> (sense mongetes ni pèsols) BACALLÀ AMB SALSINA DE PEBRES I TOMÀTIGA ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES LLOM PANAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Espirals amb verdures i sípia / Fruita	<u>CREMA DE VERDURES</u> (sense mongetes ni pèsols) PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggestiu de sopar: Ensalada amb cuscús i ou bullit / Fruita	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA <u>LLAÇOS DE PASTA A LA CARBONARA GRATINATS</u> (bacó sense proteïna de soja) IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soja) LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives) CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Arròs saltat amb verdures i lluç / Fruita	<u>CREMA DE VERDURES</u> (sense mongetes ni pèsols) TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ <u>ENSALADA AMB ALVOCAT</u> (ceba morada, tomàtiga, alvocat) FRUITA CÍTRICA Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	CREMA DE CARABASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn) ARRÒS BLANC IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada amb cuscús i verat / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre) OUS ROMPUTS PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u> (sense mongetes ni pèsols) <u>POLLASTRE A LA PLANXA</u> ENSALADA AMB QUÍNOA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i rap / Fruita	ARRÒS A LA MARINERA OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

8	9	10	11	12
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA <u>OUS REMENATS AMB BACÓ</u> (sense proteïna de soja) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES AGUIAT DE VEDELLA PURÉ DE PATATA FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ARRÒS DE PEIX LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ <u>ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	CREMA DE CARABASSA I CIURONS PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ PATATÓ ROTIT IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, fomatge) HAMBURGUESA DE SALMÓ (sense fruita seca ni proteïna de soja) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES LLOM PANAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	CIURONS CUINATS AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA LLAÇOS DE PASTA A LA CARBONARA GRATINATS (bacó sense proteïna de soja) IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soja) LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives) CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ <u>ENSALADA AMB ALVOCAT (ceba morada, tomàtiga, alvocat)</u> FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	CREMA DE CARABASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn) ARRÒS BLANC IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada amb cuscús i verat / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre) OUS ROMPUTS PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA <u>POLLASTRE A LA PLANXA</u> ENSALADA AMB QUÍNOA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i lletgies / Fruita	ARRÒS A LA MARINERA OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

8	9	10	11	12
<u>PASTA especial sense ou AMB SALSA A LA NAPOLITANA</u>	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<u>PASTA especial sense ou A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, formatge)</u>
OUS REMENATS AMB BACÓ	AGUIAT DE VEDELLA	<u>LLUÇ AL FORN</u>	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	HAMBURGUESA DE SALMÓ (<u>sense gluten</u>)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I NOUS	PATATÓ ROTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Verdures saltades i bacallà amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	<u>PASTA especial sense ou A LA CARBONARA GRATINATS</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA
ARRÒS BASMATI	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada amb quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
<u>PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA</u>	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives)	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	<u>TIRES DE CALAMAR SALTADES</u>	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn)	OUS ROMPUTS
<u>COLIFLOR AL VAPOR</u>	PATATES ROSTIDES	<u>ENSALADA AMB ALVOCAT (ceba, morada, tomàtiga, alvocat)</u>	ARRÒS BLANC	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Aròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada amb quínoa i verat / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA			
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	OUS BULLITS			
ENSALADA AMB QUÍNOA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggestiu de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggestiu de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

8	9	10	11	12
PASTA especial sense ou AMB SALSA A LA NAPOLITANA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	PASTA especial sense ou A LES HERBES PROVEÇALS (all, herbes, olives negres)
OUS REMENATS AMB BACÓ (sense proteïna de llet ni lactosa)	AGUIAT DE VEDELLA	LLUÇ AL FORN	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE SALMÓ (sense gluten ni proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PURÉ DE PATATA (sense lactis)	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I NOUS	PATATÓ ROTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Verdures saltades i bacallà amb aròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Pa amb oli / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA	LLOM A LA PLANXA	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	PASTA especial sense ou AMB CEBA I BACÓ SALTATS (Bacó sense proteïna de llet ni lactosa)	TRUITA DE PATATA I CEBA
ARRÒS BASMATI	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada amb quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa)	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives)	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	TIRES DE CALAMAR SALTADES	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn)	OUS ROMPUTS
COLIFLOR AL VAPOR	PATATES ROSTIDES	ENSALADA AMB ALVOCAT (ceba morada, tomàtiga, alvocat)	ARRÒS BLANC	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i ou a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Aròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada amb quínoa i verat / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA			
POLLASTRE A LA PLANXA	OUS BULLITS			
ENSALADA AMB QUÍNOA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggestiu de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i lleties / Fruita	Suggestiu de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

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

8	9	10	11	12
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA OUS REMENATS AMB BACÓ (sense proteïna de llet ni lactosa) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES AGUIAT DE VEDELLA PURÉ DE PATATA (sense lactis) FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ARRÒS DE PEIX LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I NOUS FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	CREMA DE CARABASSA I CIURONS PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ PATATÓ ROTIT FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVEÇALS (all, herbes, olives negres) HAMBURGUESA DE SALMÓ (sense proteïna de llet ni lactosa) ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Paamboli / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata bullida / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES LLOM PANAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	CIURONS CUINATS AMB VERDURES PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada amb cuscús i ciurons / Fruita	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA LLAÇOS DE PASTA AMB CEBA I BACÓ SALTATS (Bacó sense proteïna de llet ni lactosa) FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA VARIADA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa) LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa / Fruita	ENSALADA AMB OU BULLIT (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives) CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TIRES DE CALAMAR AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons) FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou i olives / Fruita	CREMA DE CARABASSA ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn) ARRÒS BLANC FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada amb cuscús i verat / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre) OUS ROMPUTS PATATES AL FORN FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA AMB QUÍNOA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i llenties / Fruita	ARRÒS A LA MARINERA OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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

8	9	10	11	12
<u>PASTA especial sense ou AMB SALSA A LA NAPOLITANA</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA I CIURONS	<u>PASTA especial sense ou A LES HERBES PROVEÇALS (herbes, olives negres, formatge sense ou)</u>
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	AGUIAT DE VEDELLA	<u>LLUÇ AL FORN</u>	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	<u>HAMBURGUESA DE SALMÓ (sense ou)</u>
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PURÉ DE PATATA	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I NOUS	PATATÓ ROTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i croquetes casolanes de pollastre / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades amb ciurons i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i sípia amb arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA I LLENTIES	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA AMB TOMÀTIGA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA
BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA	<u>PASTA especial sense ou A LA CARBONARA GRATINATS</u>	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>
ARRÒS BASMATI	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES	<u>(formatge sense ou)</u>	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada i pollastre amb patata bullida / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada amb quínoa i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Verdures saltades i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Pizza casolana / Fruita
22	23	24	25	26
<u>PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA</u>	<u>ENSALADA (lletugues, tomàtiga, blat de les índies, olives)</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba, tomàtiga, pebre)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	<u>TIRES DE CALAMAR SALTADES</u>	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra de pollastre al forn)	<u>LLOM A LA PLANXA</u>
<u>COLIFLOR AL VAPOR</u>	PATATES ROSTIDES	<u>ENSALADA AMB ALVOCAT (ceba, morada, tomàtiga, alvocat)</u>	ARRÒS BLANC	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Arròs saltat amb verdures i mongetes blanques / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata i verdures amb ciurons i olives / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada amb quínoa i verat / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i tacos mexicans variats / Fruita
29	30			
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS A LA MARINERA			
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	LLOM A LA PLANXA			
ENSALADA AMB QUÍNOA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB FORMATGE TENDRE			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggestiu de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggestiu de sopar: Hamburguesa completa casolana / Fruita			

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