

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, formatge)	ENSALADA DE LLENTIES AMB TREMPÓ	ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, pernil, ou bullit)	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO	CREMA DE PORROS I LLEGUMS AMB CROSTONS
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	RODÓ DE LLOM AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA	POLLASTRE ROSTIT	FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA	TRUITA DE PATATA I CEBÀ
ENSALADA VERDA AMB TOMATIGÓ I MELÓ	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita	Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pizza casolana / Fruita
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa)	NYOQUIS AMB SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I FORMATGE	ESPIRALS AL PESTO ROSSO	CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí)
SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOREER	BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ	ARROS A LA CUBANA	SALMÓ A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA
TREMPÓ	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	OUS FREGITS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	Quesadillas variades / Fruita
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA	ENSALADA DE LLENTIES AMB VINAGRETA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT	<b>Menú Especial Fi de Curs</b>
LLUÇ AL FORN AMB PICADA	OUS REMANATS AMB BACÓ	POLLASTRE A LA PLANXA	CANELONS DE TONYINA	HAMBURGUESA COMPLETA AMB PA (tomàtiga, lletuga, formatge)
PASTANAGA I MONGETES	ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)	PURÉ DE PATATA		PATATES FREGIDES DELUXE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT / FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita	Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i quiche casolà / 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_1_1	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	0_0_1	Complex
3	PASTA	1	2_1_2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0_0_1	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2_1_1	No compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_0	No compleix
7	CARN	1 a 3	2_2_2	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_2_1	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_1_1	Complex
10	OUS	1 a 2	1_1_1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1_2_2	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	0_1_1	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	4_3_3	Complex
14	ALTRES	1 a 2	1_2_2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5_5_5	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1_1_1	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	Complex
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0_1_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.



## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabetgera, olives negres, formatge)	ENSALADA DE LLENTIES AMB TREMPÓ	ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, pernil, ou bullit)	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO	<u>CREMA DE PORROS I LLEGUMS</u>
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	RODÓ DE LLOM AMB SALSADA DE TOMÀTIGA	POLLASTRE ROSTIT	FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA	TRUITA DE PATATA I CEBADA
ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGÓ I MELÓ	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT		TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita	Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa)	NYOQUIS AMB SALSADA DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I FORMATGE	<u>ESPIRALS AL PESTO ROSSO (sense fruita seca amb closca)</u>	CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí)
SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE	BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ	ARROS A LA CUBANA	SALMÓ A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA
TREMPÓ	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	OUS FREGITS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSADA A LA NAPOLITANA	ENSALADA DE LLENTIES AMB VINAGRETA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT	Menú Especial Fi de Curs
LLUÇ AL FORN AMB PICADA	OUS REMANATS AMB <u>BACÓ (sense proteïna de soja)</u>	POLLASTRE A LA PLANXA	<u>ESPAGUETIS AMB SALSADA DE TONYINA</u>	HAMBURGUESA COMPLETA AMB PA (tomàtiga, lletuga, formatge)
PASTANAGA I MONGETES	ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)	PURÉ DE PATATA		PATATES FREGIDES DELUXE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	<u>FRUITA DE TEMPORADA</u>
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita	Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i quiche casolà / Fruita

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

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, formatge)  GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ  ENSALADA VERDA AMB TOMATIGÓ I MELÓ  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	<b>TREMPÓ</b>  RODÓ DE LLOM AMB SALS DE TOMÀTIGA  PATATÓ ROSTIT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	<u>ENSALADA D'ARRÒS (blat de les índies, pernil sense proteïna de soja, ou bullit)</u>  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO  FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA  <u>(sense mongetes ni pèsols)</u>  IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	<b>CREMA DE PORROS</b>  TRUITA DE PATATA I CEBA  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa)  <u>SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (sense proteïna de soja)</u>  <b>TREMPÓ</b>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Llom amb arròs i xampinyons al curri / Fruita	NYOQUIS AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)  BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I FORMATGE  ARROS A LA CUBANA  OUS FREGITS  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i tonyina / Fruita	<u>ESPIRALS AL PESTO ROSSO (sense fruita seca amb closca)</u>  SALMÓ A LA PLANXA  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	<b>TREMPÓ</b>  INDIOT A LA PLANXA  PATATES ROSTIDES  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)  LLUÇ AL FORN AMB PICADA  <u>PASTANAGA AL VAPOR</u>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta amb samfaina de verdures i indiote / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA  OUS REMANATS AMB <u>BACÓ (sense proteïna de soja)</u>  ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	<u>ENSALADA AMB VINAGRETA</u>  POLLASTRE A LA PLANXA  PURÉ DE PATATA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT  <u>ESPAGUETIS AMB SALS DE TONYINA</u>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, verdures i ou / Fruita	Menú Especial Fi de Curs  <u>HAMBURGUESA (sense proteïna de soja) COMPLETA</u> AMB PA (tomàtiga, lletuga, formatge)  PATATES FREGIDES DELUXE  <u>FRUITA DE TEMPORADA</u> Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, formatge)  GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ  ENSALADA VERDA AMB TOMATIGÓ I MELÓ  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita	ENSALADA DE LLENTIES AMB TREMPÓ  RODÓ DE LLOM AMB SALS DE TOMÀTIGA  PATATÓ ROSTIT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, <u>pernil sense proteïna de soja</u> , ou bullit)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO  FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA  IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	<u>CREMA DE PORROS I LLEGUMS</u>  TRUITA DE PATATA I CEBA  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa) <u>SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (sense proteïna de soja)</u>  TREMPÓ  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	NYOQUIS AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)  BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I FORMATGE  ARROS A LA CUBANA  OUS FREGITS  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	<u>ESPIRALS AL PESTO ROSSO (sense fruita seca amb closca)</u>  SALMÓ A LA PLANXA  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí)  INDIOT A LA PLANXA  PATATES ROSTIDES  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)  LLUÇ AL FORN AMB PICADA  PASTANAGA I MONGETES  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA  OUS REMANATS AMB <u>BACÓ (sense proteïna de soja)</u>  ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	ENSALADA DE LLENTIES AMB VINAGRETA  POLLASTRE A LA PLANXA  PURÉ DE PATATA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT  <u>ESPAGUETIS AMB SALS DE TONYINA</u>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita	Menú Especial Fi de Curs  <u>HAMBURGUESA (sense proteïna de soja) COMPLETA</u> AMB PA (tomàtiga, lletuga, formatge)  PATATES FREGIDES DELUXE  <u>FRUITA DE TEMPORADA</u> Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
<b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, formatge) <b><u>GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</u></b> ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGÓ I MELÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita	<b><u>ENSALADA DE CIURONS AMB TREMPÓ</u></b> RODÓ DE LLOM AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA PATATÓ ROSTIT FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de quínoa / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, pernil, ou bullit) POLLASTRE ROSTIT ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA <b><u>(PASTA especial sense gluten)</u></b> IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	<b><u>CREMA DE PORROS</u></b> TRUITA DE PATATA I CEBÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	14	
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa) SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOMER TREMPÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	<b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AMB SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera) <b><u>BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</u></b> TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I FORMATGE ARROS A LA CUBANA OUS FREGITS FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	<b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AL PESTO ROSSO SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí) INDIOT A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres) LLUÇ AL FORN AMB PICADA PASTANAGA I MONGETES FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita	<b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA OUS REMANATS AMB BACÓ ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	<b><u>ENSALADA DE CIURONS AMB VINAGRETA</u></b> POLLASTRE A LA PLANXA PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT <b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> <b><u>AMB SALSÀ DE TONYINA</u></b> FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita	<b>Menú Especial Fi de Curs</b> HAMBURGUESA COMPLETA AMB <b><u>PA sense gluten</u></b> (tomàtiga, lletuga, formatge) PATATES FREGIDES DELUXE GELAT / FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita

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

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
<p><b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, <b><u>tonvina</u></b>)</p> <p><b><u>GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</u></b></p> <p>ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGÓ I MELÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita</p>	<p><b><u>ENSALADA DE CIURONS AMB TREMPÓ</u></b></p> <p>RODÓ DE LLOM AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA</p> <p>PATATÓ ROSTIT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de quínoa / Fruita</p>	<p>ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, <b><u>pernil sense proteïna de llet ni lactosa</u></b>, ou bullit )</p> <p>POLLASTRE ROSTIT</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita</p>	<p>ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO</p> <p>FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>(<b><u>PASTA especial sense gluten</u></b>)</p> <p><b><u>FRUITA DE TEMPORADA</u></b></p> <p>Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita</p>	<p><b><u>CREMA DE PORROS</u></b></p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBÀ</p> <p>TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita</p>
10	11	12	13	14
<p>ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa)</p> <p>SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOMER <b><u>sense proteïna de llet ni lactosa</u></b></p> <p>TREMPÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita</p>	<p><b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AMB SALSÀ DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)</p> <p><b><u>BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ sense gluten</u></b></p> <p>TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita</p>	<p><b><u>ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES</u></b></p> <p>ARROS A LA CUBANA</p> <p>OUS FREGITS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita</p>	<p><b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AL PESTO ROSSO (<b><u>sense formatge</u></b>)</p> <p>SALMÓ A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA VARIADA AMB OLIVES</p> <p><b><u>FRUITA DE TEMPORADA</u></b></p> <p>Suggeriment de sopar: Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita</p>	<p>CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí)</p> <p>INDIOT A LA PLANXA</p> <p>PATATES ROSTIDES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita</p>
17	18	19	20	21
<p>ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)</p> <p>LLUÇ AL FORN AMB PICADA</p> <p>PASTANAGA I MONGETES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita</p>	<p><b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA</p> <p>OUS REMANATS AMB <b><u>BACÓ</u></b> (<b><u>sense proteïna de llet ni lactosa</u></b>)</p> <p>ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita</p>	<p><b><u>ENSALADA DE CIURONS AMB VINAGRETA</u></b></p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>PURÉ DE PATATA <b><u>sense lactis</u></b></p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita</p>	<p>ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT</p> <p><b><u>PASTA especial sense gluten</u></b> AMB SALSÀ DE TONYINA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita</p>	<p>Menú Especial Fi de Curs</p> <p><b><u>HAMBURGUESA sense proteïna de llet ni lactosa</u></b> COMPLETA AMB <b><u>PA sense gluten</u></b> (tomàtiga, lletuga)</p> <p>PATATES FREGIDES DELUXE</p> <p><b><u>FRUITA DE TEMPORADA</u></b></p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastís de verdures / Fruita</p>

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.

## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
ESPIRALS D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, <a href="#">tonyina</a> )  GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ  ENSALADA VERDA AMB TOMATIGÓ I MELÓ  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita	ENSALADA DE LLENTIES AMB TREMPÓ  RODÓ DE LLOM AMB SALS DE TOMÀTIGA  PATATÓ ROSTIT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA D'ARRÒS (pèsols, blat de les índies, <a href="#">pernil sense proteïna de llet ni lactosa</a> , ou bullit)  POLLASTRE ROSTIT  ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Wok de verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO  FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA  <a href="#">FRUITA DE TEMPORADA</a> Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	<a href="#">CREMA DE PORROS I LLEGUMS</a>  TRUITA DE PATATA I CEBA  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ENSALADA DE PATATA (pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina, maionessa)  SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE <a href="#">sense proteïna de llet ni lactosa</a>  TREMPÓ  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	NYOQUIS AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera)  BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ  TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Patata i verdures al vapor amb ou bullit / Fruita	<a href="#">ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES</a>  ARROS A LA CUBANA  OUS FREGITS  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita	ESPIRALS AL PESTO ROSSO ( <a href="#">sense formatge</a> )  SALMÓ A LA PLANXA  ENSALADA VARIADA AMB OLIVES  <a href="#">FRUITA DE TEMPORADA</a> Suggestiu de sopar: Pastís de carabassó amb arròs i tomàtiga / Fruita	CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí)  INDIOT A LA PLANXA  PATATES ROSTIDES  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pa amb oli / Fruita
17	18	19	20	21
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres)  LLUÇ AL FORN AMB PICADA  PASTANAGA I MONGETES  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita	MACARRONS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA  OUS REMANATS AMB <a href="#">BACÓ</a> ( <a href="#">sense proteïna de llet ni lactosa</a> )  ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga)  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita	ENSALADA DE LLENTIES AMB VINAGRETA  POLLASTRE A LA PLANXA  PURÉ DE PATATA <a href="#">sense lactis</a>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT  <a href="#">ESPAGUETIS AMB SALS DE TONYINA</a>  FRUITA DE TEMPORADA Suggestiu de sopar: Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita	Menú Especial Fi de Curs  <a href="#">HAMBURGUESA sense proteïna de llet ni lactosa</a> COMPLETA AMB PA (tomàtiga, lletuga)  PATATES FREGIDES DELUXE  <a href="#">FRUITA DE TEMPORADA</a> Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pastís de verdures / Fruita

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



## ¡ Que passeu un bon i profitós estiu !



3	4	5	6	7
<p><b><u>PASTA especial sense ou</u></b> D'ESTIU (tomàtiga, alfabaguera, olives negres, <b>formatge sense ou</b>)</p> <p><b><u>GALL AL FORN</u></b> ENSALADA VERDA AMB TOMATIGÓ I MELÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pasta de ciurons amb pisto de verdures / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE LLENTIES AMB TREMPÓ RODÓ DE LLOM AMB SALSA DE TOMÀTIGA PATATÓ ROSTIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb tabulé de cuscús / Fruita</p>	<p>ENSALADA D'ARRÒS (<b><u>pèsols, blat de les índies, pernil</u></b>) POLLASTRE ROSTIT ENSALADA VARIADA AMB API, POMA I ALVOCAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb patata i ciurons/ Fruita</p>	<p>ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES VERDES I TONYINA o GASPATXO FIDEUÀ DE VERDURES DE TEMPORADA <b><u>(PASTA especial sense ou)</u></b> IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita</p>	<p><b><u>CREMA DE PORROS I LLEGUMS</u></b> <b><u>LLOM AMB PATATA BULLIDA</u></b> TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza casolana / Fruita</p>
10	11	12	13	14
<p><b><u>ENSALADA DE PATATA</u></b> (<b><u>pastanaga, blat de les índies, olives verdes, tonyina</u></b>) SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOMER <b><u>sense ou</u></b> TREMPÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita</p>	<p>NYOQUIS AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, pera) <b><u>BACALLÀ AL FORN</u></b> TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Patata i verdures al vapor amb ciurons / Fruita</p>	<p><b><u>ARROS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</u></b> <b><u>POLLASTRE A LA PLANXA</u></b> ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, OLIVES I <b><u>FORMATGE sense ou</u></b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb quínoa saltada amb verdures / Fruita</p>	<p><b><u>PASTA especial sense ou</u></b> AL PESTO ROSSO (<b><u>Formatge sense ou</u></b>) SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB OLIVES IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, pebres torrats i mongetes / Fruita</p>	<p>CIURONS SALTATS (ceba, all, julivert, tap de cortí) INDIOT A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita</p>
17	18	19	20	21
<p>ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (ceba morada, pebre verd, tomàtiga, olives negres) LLUÇ AL FORN AMB PICADA PASTANAGA I MONGETES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb samfaina de verdures / Fruita</p>	<p><b><u>PASTA especial sense ou</u></b> AMB SALSA A LA NAPOLITANA <b><u>LLOM A LA PLANXA</u></b> ENSALADA AMB POMA (lletuga, api, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb verdures, salsa de tomàtiga i patata / Fruita</p>	<p>ENSALADA DE LLENTIES AMB VINAGRETA POLLASTRE A LA PLANXA PURÉ DE PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba amb farina de ciurons/ Fruita</p>	<p>ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I ALVOCAT <b><u>PASTA especial sense ou</u></b> AMB <b><u>SALSA DE TONYINA</u></b> FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de patata, verdures i ciurons / Fruita</p>	<p>Menú Especial Fi de Curs HAMBURGUESA COMPLETA AMB <b><u>PA sense ou</u></b> (tomàtiga, lletuga, <b>formatge sense ou</b>) PATATES FREGIDES DELUXE <b><u>GELAT sense ou</u></b> / FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita</p>

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