

1	2	3	4	
 CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE CEBA I PATATA ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀTIGA SALSITXES FRESQUES ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS TIRES DE CALAMAR ENFARINADES PATATA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes) OUS REMENATS AMB BACO ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	CIURONS CUINATS AMB VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE PURÉ DE PATATA FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres i pamesà) LLAMPUGA AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA POLLASTRE AL CURRY ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
 CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE VEDELLA BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AMB Salsa CARBONARA LLENGUADO A LA PLANXA ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB POMA, CROSTONS I GOUDA INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Cuiinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT CAP ROIG AMB ENFARINAT CASOLA ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	 CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	SOPA DE BULLIT BULLIT DE POLLASTRE (Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
LLAÇOS AMB Salsa de VERDURES LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou, crostons) SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA ARRÒS BLANC SALTAT FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL.

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



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 alimentaria saludable, de qualitat i respectuosa amb la sostenibilitat mediambiental i econòmica.

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Soc. Coop. ES LICEU

setembre de 2024

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	0-1-1-2-1	No compleix 1 setmana
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-1-2-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-2-1-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-1-0-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-2-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	0-1-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-0-1	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-3-3-3-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-5-5-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	0-0-0-0-0	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	2-2-1-2-2	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-0-0-1-0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.

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

Així mateix, s'ha de posar a disposició de les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

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

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

Els centres educatius, a través del consell escolar, poden constituir una comissió de menjador a fi de fer el seguiment i la valoració del servei de menjador, de conformitat amb el contingut d'aquest Decret.



1	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	2	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI I FORMATGE</u>	3	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	4	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS
	TRUITA DE CEBA I PATATA		PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES		SALSITXES FRESQUES		TIRES DE CALAMAR ENFARINADES
	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		PATATA, MONGETES I PASTANAGA
	FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
7	ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes)	8	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	9	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS	10	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA
	OUS REMENATS AMB BACO		SALSITXES DE POLLASTRE		LLAMPUGA AMB ENFARINAT CASOLÀ		POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>)
	<u>ENSALADA VARIADA</u>		PURÉ DE PATATA		ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ		ARRÒS BASMATI
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita		Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita		Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita
14	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	15	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE VEDELLA	16	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS	17	NYOQUIS DE PATATA AMB SALSA CARBONARA
	OUS BULLITS		BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ		POLLASTRE ROSTIT		LLENGUADO A LA PLANXA
	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA		MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS		PATATES ROSTIDES		ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita
21	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES	22	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomàtiga, pebres, CAP ROIG AMB ENFARINAT CASOLA	23	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	24	SOPA DE BULLIT
	<u>MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA</u>		ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge)		OUS ROMPUTS		BULLIT DE POLLASTRE
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		PATATES FREGIDES		(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)
	Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita
28	LLAÇOS AMB SALSA DE VERDURES	29	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	30	<u>ENSALADA CAMPERA</u> (lletugues, tomàtiga, olives, ou)	31	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS
	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA		TRUITA DE PATATES I CEBA
	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA		PATATES ROSTIDES		ARRÒS BLANC SALTAT		ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita		Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita

1	2	3	4	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI FORMATGE</u>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	
TRUITA DE CEBA I PATATA	PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES	<u>SALSITXES FRESQUES sense proteïna de soja</u>	TIRES DE CALAMAR ENFARINADES	
<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA	<u>CREMA DE BRÓQUIL</u>
OUS REMENATS AMB <u>BACO sense proteïna de soja</u>	<u>SALSITXES DE POLLASTRE sense proteïna de soja</u>	LLAMPUGA AMB ENFARINAT CASOLÀ	POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>)	OUS ROMPUTS
<u>ENSALADA VARIADA</u>	PURÉ DE PATATA	ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE VEDELLA <u>sense proteïna de soja</u>	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA AMB SALSA CARBONARA (<u>BACO sense proteïna de soja</u>)	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA I GOUDA</u>
OUS BULLITS	BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ	POLLASTRE ROSTIT	LLENGUADO A LA PLANXA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ARRÒS INTEGRAL
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres, cap roig amb enfarinat CASOLA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BULLIT	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO
<u>MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA</u>	ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge)	OUS ROMPUTS	BULLIT DE POLLASTRE	COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
LLAÇOS AMB SALSA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	<u>ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou)</u>	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS	
LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	<u>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de soja</u>	SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA	TRUITA DE PATATES I CEBA	
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	PATATES ROSTIDES	ARRÒS BLANC SALTAT	ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	

Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Soja.

1	2	3	4
<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u> TRUITA DE CEBA I PATATA <u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u> FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI FORMATGE</u> PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Espirals amb pisto de verdures i rap / Fruita	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA <u>SALSITXES FRESQUES sense proteïna de soja</u> ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	<u>CREMA DE VERDURES</u> TIRES DE CALAMAR ENFARINADES PATATA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
7	8	9	10
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes) OUS REMENATS AMB <u>BACO sense proteïna de soja</u> <u>ENSALADA VARIADA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u> <u>SALSITXES DE POLLASTRE sense proteïna de soja</u> PURÉ DE PATATA FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS LLAMPUGA AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Llom amb xampinyons al curri i quínoa / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>) ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita
14	15	16	17
<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u> OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE VEDELLA <u>sense proteïna de soja</u> BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ <u>BRÒQUIL BULLIT</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i raoes casolanes / Fruita	<u>CREMA DE PASTANAGA</u> POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AMB SALSA CARBONARA (<u>BACO sense proteïna de soja</u>) LLENGUADO A LA PLANXA ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Llom amb espinacs i cuscús / Fruita
21	22	23	24
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES <u>MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Llom amb verdures i patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres, CAP ROIG AMB ENFARINAT CASOLA ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge) FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u> OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	SOPA DE BULLIT BULLIT DE POLLASTRE <u>(Pollastre, pastanaga, patata)</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita
28	29	30	31
LLAÇOS AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u> <u>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de soja</u> PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	<u>ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou)</u> SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA ARRÒS BLANC SALTAT FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Espirals amb carabassa, pastanaga i pollastre / Fruita	<u>CREMA DE CARABASSÍ</u> TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita

Menú Sense Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soia. Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Soia.

1	2	3	4	
PURÉ DE VERDURES	PASTA especial sense gluten AL PESTO	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES	
TRUITA DE CEBA I PATATA	PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES	SALSITXES FRESQUES	CALAMAR SALTEJAT	
ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA	CREMA DE BRÓQUIL
OUS REMENATS AMB BACO	SALSITXES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AL FORN	POLLASTRE AL CURRY	OUS ROMPUTS
ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA DE VEDELLA	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS	PASTA especial sense gluten AMB SALS CARBONARA	ENSALADA VARIADA AMB POMA I GOUDA
OUS BULLITS	BACALLÀ A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT	LLENGUADO A LA PLANXA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ARRÒS INTEGRAL
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb espinaci i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres,	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense gluten)	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO
PASTA especial sense gluten	CAP ROIG AL FORN	OUS ROMPUTS	BULLIT DE POLLASTRE	COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA
AMB SALS DE TONYINA	ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge)	PATATES FREGIDES	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
PASTA especial sense gluten AMB SALS DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou)	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS	
LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA	TRUITA DE PATATES I CEBA	
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	PATATES ROSTIDES	ARRÒS BLANC SALTAT	ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	

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

1	2	3	4	
PURÉ DE VERDURES TRUITA DE CEBA I PATATA ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	PASTA especial sense gluten AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA SALSITXES FRESQUES sense proteïna de llet ni lactosa ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES CALAMAR SALTAT PATATA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes) OUS REMENATS AMB BACO sense proteïna de llet ni lactosa ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	CIURONS CUINATS AMB VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE sense proteïna de llet ni lactosa PURÉ DE PATATA (sense lactis) FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS (sense formatge) LLAMPUGA AL FORN ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA POLLASTRE AL CURRY (sense lactis) ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Bacallà amb tomàtiga i quínoa / Fruita	CREMA DE BRÓQUIL OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURES OUS BULLITS TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Verdures al forn amb picada de fruita seca / Fruita	PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA DE VEDELLA BACALLÀ A LA PLANXA MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	PASTA especial sense gluten AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES LLENGUADO A LA PLANXA ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ciurons amb espinacs i quínoa / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB POMA PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES PASTA especial sense gluten AMB SALSA DE TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres, CAP ROIG AL FORN ENSALADA (tomàtiga, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense gluten) BULLIT DE POLLASTRE (Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata) FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
PASTA especial sense gluten AMB SALSA DE VERDURES LLUÇ AL FORN ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	PURÉ DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou) SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA ARRÒS BLANC SALTAT FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	

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

1	2	3	4	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	
TRUITA DE CEBA I PATATA	PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES	SALSITXES FRESQUES sense proteïna de llet ni lactosa	TIRES DE CALAMAR ENFARINADES	
ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS (sense formatge)	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA	CREMA DE BRÓQUIL
OUS REMENATS AMB BACO sense proteïna de llet ni lactosa	SALSITXES DE POLLASTRE sense proteïna de llet ni lactosa	LLAMPUGA AMB ENFARINAT CASOLÀ	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	OUS ROMPUTS
ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS	PURÉ DE PATATA (sense lactis)	ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE VEDELLA	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES	ENSALADA VARIADA AMB POMA
OUS BULLITS	BACALLÀ AMB ENFARINAT CASOLÀ	POLLASTRE ROSTIT	LLENGUADO A LA PLANXA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA	MONGETES TENDRES SALTADES AMB ALLS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ARRÒS INTEGRAL
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres, cap roig amb enfarinat CASOLA)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BULLIT	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO
MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA	ENSALADA (tomàtiga, olives negres)	OUS ROMPUTS	BULLIT DE POLLASTRE	COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES FREGIDES	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
LLAÇOS AMB SALSA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou, crostons)	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS	
LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa	SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA	TRUITA DE PATATES I CEBA	
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	PATATES ROSTIDES	ARRÒS BLANC SALTAT	ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.				

1	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	2	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	3	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA SALSITXES FRESQUES ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	4	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS CALAMAR SALTAT PATATA, MONGETES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita		
7	ARRÒS MARINERA (amb sípia i gambes) POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i pebres / Fruita	8	CIURONS CUINATS AMB VERDURES SALSITXES DE POLLASTRE PURÉ DE PATATA FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb farina de ciurons / Fruita	9	PASTA especial sense ou A LES HERBES PROVENÇALS LLAMPUGA AL FORN ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	10	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I TONYINA POLLASTRE AL CURRY ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	11	CREMA DE BRÓQUIL AMB CROSTONS LLOM A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS LLOM A LA PLANXA TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	15	PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA DE VEDELLA BACALLÀ A LA PLANXA MONGETES TENDRES SALTDES AMB ALLS FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	16	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS POLLASTRE ROSTIT PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb farina de ciurons / Fruita	17	NYOQUIS DE PATATA AMB SALS CARBONARA LLENGUADO A LA PLANXA ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	18	ENSALADA VARIADA AMB POMA, CROSTONS I GOUDA sense ou PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES ARRÒS INTEGRAL FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
21	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES PASTA especial sense ou AMB SALS DE TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	22	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT (tomatiga, pebres, CAP ROIG AL FORN ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí amb f ciurons / Fruita	23	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	24	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense ou) BULLIT DE POLLASTRE (Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	25	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadillas variades / Fruita
28	PASTA especial sense ou AMB SALS DE VERDURES LLUÇ AL FORN ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre bullit amb patata i verdures / Fruita	29	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA PATATES ROSTIDES FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i orada amb cuscús / Fruita	30	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives) SALMÓ AL FORN AMB LLIMONA ARRÒS BLANC SALTAT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	31	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS POLLASTRE A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ, OLIVES I TONYINA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita		

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

1	2	3	4	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO	ARRÒS AMB Salsa de TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES I LLEGUMS	
TRUITA DE Ceba i PATATA	PITERA POLLASTRE A LA PLANXA A LES FINES HERBES	SALSITXES FRESQUES	OU BULLIT	
ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS BROUÓS DE VERDURES	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	TALLARINS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres i pamesà)	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT	CREMA DE BRÓQUIL AMB CROSTONS
OUS REMENATS AMB BACO	SALSITXES DE POLLASTRE	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	OUS ROMPUTS
ENSALADA VARIADA AMB FRUITS SECS	PURÉ DE PATATA	ENSALADA AMB PASTANAGA, COGOMBRE I TOMATIGÓ	ARRÒS BASMATI	PATATES FREGIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiot amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	CREMA DE PASTANAGA I CIURONS	NYOQUIS DE PATATA AMB Salsa CARBONARA	ENSALADA VARIADA AMB POMA, CROSTONS I GOUDA
OUS BULLITS	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE ROSTIT	TRUITA A LA FRANCESA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRESCA	MONGETES TENDRES SALTDES AMB ALLS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VERDA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ARRÒS INTEGRAL
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES I OLIVES VERDES	ARRÒS INTEGRAL AMB SOFRIT	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	SOPA DE BULLIT	CREMA DE CARABASSA AMB LLET DE COCO
MACARRONS AMB Salsa BOLONYESA	LLOM A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	BULLIT DE POLLASTRE	COSTELLETES DE PORC AMB ALLS A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA GREGA (tomàtiga, olives negres, formatge)	PATATES FREGIDES	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	PATATES ROSTIDES I ENSALADA VERDA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà variat / Fruita
28	29	30	31	
LLAÇOS AMB Salsa DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA CAMPERA (lletugues, tomàtiga, olives, ou, crostons)	CREMA DE CARABASSÍ I PÈSOLS	
OUS BULLITS	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES I Ceba	
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	PATATES ROSTIDES	ARRÒS BLANC SALTAT	ENSALADA VARIADA AMB TOMATIGÓ I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de i pollastre amb verdures / Fruita	