

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	CROQUETES DE PERNIL I ESPINACS	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS I ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG ENFARINAT CASOLÀ	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
SEITONS ENFARINATS	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOLER
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
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 truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA AMB CROSTONS DE PA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA	OUS REMANATS AMB BACO
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

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.

Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL.

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

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



Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS I ALVOCAT	PATATES BULLIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa de ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG A LA PLANXA	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llenguado amb arròs / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	FIDEUÀ DE CARN	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (<i>sense formatge</i>)	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA	TRUITA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES BULLIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i gall a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Menú baix en greix total, principalment d'origen animal.

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	F. OLIQ	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG ENFARINAT CASOLÀ	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE		PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB PQMA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI		(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
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 truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA	OUS REMANATS AMB BACO
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIQ	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggesteriment de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita	Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG ENFARINAT CASOLÀ	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (carn sense proteïna de soja)	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE (carn sense proteïna de soja)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA (carn sense proteïna de soja)	OUS REMANATS AMB BACO (sense proteïna de soja)
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggesteriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

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

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>	CREMA DE PASTANAGA	<u>ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO</u> <u>E OLIQ</u>	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
	<u>ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT</u>	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i croquetes / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG ENFARINAT CASOLÀ	<u>ESPAGUETIS A LA BOLONYESA</u> <u>(carn sense proteïna de soja)</u>	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita de xampinyons i patata amb tomàtiga/ Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOSER <u>(carn sense proteïna de soja)</u>
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
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: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>	SOPA DE BROU DE CARN	<u>ENSALADA VARIADA</u>	<u>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</u>
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA <u>(carn sense proteïna de soja)</u>	OUS REMANATS AMB BACO <u>(sense proteïna de soja)</u>
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Caçola de pollastre amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals amb carabassa, pastanaga i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

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

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense gluten AL PESTO	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG A LA PLANXA	PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa)	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC (sense gluten)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA	OUS REMANATS AMB BACO
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

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

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense gluten AL PESTO	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG A LA PLANXA	PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA		PATATA, MONGETES I PASTANAGA	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC (sense gluten)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA DE TOMÀTIGA (OUS FREGITS)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOSER (carn sense proteïna de llet ni lactosa)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI			PURÉ DE PATATA (sense lactis)
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb ou bullit i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS	PURÉ DE VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense gluten)	ENSALADA VARIADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA (carn sense proteïna de llet ni lactosa)	OUS REMANATS AMB BACO (sense proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de ciurons amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita
Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espècies: Sense Gluten.				
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.				

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS I ALVOCAT	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	CAP ROIG ENFARINAT CASOLÀ	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	OU BULLIT	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA	ARRÒS BLANC
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA DE TOMÀTIGA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (carn sense proteïna de llet ni lactosa)
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	(OUS FREGITS)	PURÉ DE PATATA (sense lactis)
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb ou bullit i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (sense formatge)	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA AMB CROSTONS DE PA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA (carn sense proteïna de llet ni lactosa)	OUS REMANATS AMB BACO (sense proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.				

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	PASTA especial sense ou AL PESTO (formatge sense ou)	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	GALL A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS I ALVOCAT FRUITA CÍTRICA	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA AMB REMOLATXA, OLIVES I TONYINA	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense ou)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA	CAP ROIG A LA PLANXA	PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN (all, julivert, llimona)
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE sense ou FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BLANC
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí vegana/ Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
PALOMETA A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	FIDEUÀ MIXTA DE CARN I MARISC (PASTA especial sense ou)	INDIOT A LA PLANXA	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORES sense ou
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRUITA CÍTRICA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	PURÉ DE PATATA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN (PASTA especial sense ou)	ENSALADA AMB CROSTONS DE PA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA (sense ou)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita

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

Festiu

4	5	6	7	8
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	ESPAGUETIS INTEGRALS AL PESTO	NYOQUIS DE PATATA A LA NAPOLITANA
	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	OUS ROMPUTS	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSETA DE VERDURES	<u>TRUITA A LA FRANCESA</u>
	ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS I ALVOCAT FRUITA CÍTRICA	PATATES ROSTIDES	CUSCÚS	ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA I OLIVES
	Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURES I LLENTIES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES DE TEMPORADA	<u>ENSALADA AMB REMOLATXA I OLIVES</u>	SOPA DE BROU DE CARN	CIURONS CUINATS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA	OU BULLIT	<u>LLOM A LA PLANXA</u>
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	PATATA, MONGETES I PASTANAGA (lactonesa) FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS BLANC
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
18	19	20	21	22
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA AMB MAGRANA I FORMATGE FETA	CREMA DE CARABASSA
<u>TRUITA A LA FRANCESA</u>	POLLASTRE AL CURRY	<u>FIDEUÀ DE CARN</u>	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (OUS FREGITS)	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOLER
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABEGUERA FRUITA CÍTRICA	ARRÒS BASMATI	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PATATA
Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de fideus amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Bistec a la planxa amb patata i verdures / Fruita
25	26	27	28	29
NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS	CREMA DE VERDURES I LLENTIA PELADA	SOPA DE BROU DE CARN	ENSALADA AMB CROSTONS DE PA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES
<u>LLOM A LA PLANXA</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE ADOBAT A LA PLANXA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA AMB TOMÀTIGA	OUS REMANATS AMB BACO
ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I VERDURES DE TEMPORADA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS INTEGRAL	PATATES ROSTIDES
Suggeriment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i indiots amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures amb sardines / Fruita