



2		3		4		5		6	
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		ARRÒS BRUT		NYOQUIS DE PATATA AL PESTO			
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)		FILET D'INDIOT A LA PLANXA		OUS REMENATS		LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ			
COLIFLOR ARREBOSSADA		PURÉ DE PATATES		ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES		Festiu	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita		Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita		Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita			
9		10		11		12		13	
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC		SOPA DE BULLIT		ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES		CREMA DE CARABASSÍ I CROSTONS		MONGETES CUINADES AMB VERDURES	
AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA		POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS		PAELLA DE PEIX I MARISC		TRUITA DE PATATES I CEBA		GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	
VERDURES, SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATA		PATATES ROSTIDES				ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES		ENSALADA AMB CUSCÚS	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA CÍTRICA	
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita		Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
16		17		18		19		20	
CANELONS DE TONYINA O D'ESPINACS		ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		CREMA DE CARABASSA		Menú especial de Nadal	
OUS BULLITS		POLLASTRE AL CURRY		TRUITA DE PATATES I CEBA		LLOM AL FORN			
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES		ARRÒS BASMATI		ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES		ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA		PIZZES CASOLANES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA		FRUITA DE TEMPORADA		TORRÓ I NEULES	
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada illuç amb patata / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita	

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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

desembre 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	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0_1_0	Compleix
3	PASTA	1	1_1_2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1_0_0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1_2_1	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1_1_1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1_2_1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1_1_1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0_1_0,5	Compleix
10	OUS	1 a 2	1_1_2	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2_2_0	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1_0_0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2_3_3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	2_3_2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4_5_5	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	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	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0_0_2	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 letiquetat 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.





2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS BRUT	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, ALFABEGUERA I OLI D'OLIVA	
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	OUS REMENATS	LLUÇ AL FORN	
COLFILOR AL VAPOR	PURÉ DE PATATES (sense lactis)	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS I ALVOCAT	SOPA DE BULLIT	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	CREMA DE CARABASSÍ	MONGETES CUINADES AMB VERDURES
AGUIAT DE POLLASTRE	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS	PAELLA DE PEIX	OU BULLIT AMB PATATA	GALL A LA PLANXA
VERDURES, SALS DE TOMÀTIGA I PATATA	PATATES ROSTIDES	(només peix, sense marisc)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB CUSCÚS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb moniato i verdures / Fruita
16	17	18	19	20
PASTA AMB SALS DE TONYINA	ENSALADA AMB OLIVES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	Menú especial de Nadal
OUS BULLITS	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	OU BULLIT AMB PATATA	LLOM AL FORN	SOPA DE BROU DE NADAL (sense pilotes)
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	PIZZES CASOLANES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert) COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES FILET D'INDIOT A LA PLANXA PURÉ DE PATATES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	ARRÒS BRUT OUS REMENATS <u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLLI I FORMATGE</u> LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	Festiu
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA VERDURES, SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	SOPA DE BULLIT <u>POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA</u> PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES PAELLA DE PEIX I MARISC FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	<u>CREMA DE CARABASSÍ</u> TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	MONGETES CUINADES AMB VERDURES GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA AMB CUSCÚS FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
<u>MACARRONS AMB SALSAS DE TONYINA</u> OUS BULLITS ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>) ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	CREMA DE CARABASSA AMB NATA LLOM AL FORN ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Menú especial de Nadal SOPA DE NADAL PIZZES CASOLANES <u>FRUITA DE TEMPORADA</u> Suggesteriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !



2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS BRUT	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLLI I FORMATGE</u>	
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	OUS REMENATS	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	
COLIFLOR ARREBOSSADA	PURÉ DE PATATES	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC	SOPA DE BULLIT	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES	<u>CREMA DE CARABASSÍ</u>	MONGETES CUINADES AMB VERDURES
<u>AGUIAT DE PILOTES (sense proteïna de soja)</u>	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA	PAELLA DE PEIX I MARISC	TRUITA DE PATATES I CEBA	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
<u>VERDURES, SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATA</u>	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB CUSCÚS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
<u>MACARRONS AMB SALSAS DE TONYINA</u>	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA AMB NATA	Menú especial de Nadal
OUS BULLITS	POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>)	TRUITA DE PATATES I CEBA	LLOM AL FORN	<u>SOPA DE NADAL sense proteïna de soja</u>
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	<u>PIZZES CASOLANES sense proteïna de soja</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	<u>FRUITA DE TEMPORADA</u>
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	ARRÒS BRUT	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLLI I FORMATGE</u>	
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	OUS REMENATS	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	
COLIFLOR ARREBOSSADA	PURÉ DE PATATES	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggestiu de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Llom amb xampinyons al curri i quínoa / Fruita	Suggestiu de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
9	10	11	12	13
<u>ENSALADA VARIADA AMB ALVOCAT I CRANC</u>	SOPA DE BULLIT	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES	<u>CREMA DE CARABASSÍ</u>	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>
<u>AGUIAT DE PILOTES (sense proteïna de soja)</u>	<u>POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I POMA</u>	PAELLA DE PEIX I MARISC	TRUITA DE PATATES I CEBA	GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ
<u>VERDURES, SALSA DE TOMÀTIGA I PATATA</u>	<u>PATATES ROSTIDES</u>	<u>(sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB CUSCÚS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb salsa d'espínacs i llom / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	Suggestiu de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
<u>MACARRONS AMB SALSA DE TONYINA</u>	<u>ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA</u>	<u>PURÉ DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	CREMA DE CARABASSA AMB NATA	Menú especial de Nadal
OUS BULLITS	POLLASTRE AL CURRY (<u>sense fruita seca amb closca</u>)	TRUITA DE PATATES I CEBA	LLOM AL FORN	<u>SOPA DE NADAL sense proteïna de soja</u>
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	<u>PIZZES CASOLANES sense proteïna de soja</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	<u>FRUITA DE TEMPORADA</u>
Suggestiu de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Indiot a la planxa amb xampinyons i arròs / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !



2	3	4	5	6
PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS BRUT	PASTA especial sense gluten AL PESTO	Festiu
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	OUS REMENATS	LLUÇ AL FORN	
COLILFOR AL VAPOR	PURÉ DE PATATES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense gluten)	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES	CREMA DE CARABASSÍ	MONGETES CUINADES AMB VERDURES
AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA(sense gluten)	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS	PAELLA DE PEIX I MARISC	TRUITA DE PATATES I CEBA	GALL A LA PLANXA
VERDURES, SALSÀ DE TOMÀTIGA I PATATA	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espinaçs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
PASTA especial sense gluten	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA AMB NATA	Menú especial de Nadal
OUS BULLITS	POLLASTRE AL CURRY	TRUITA DE PATATES I CEBA	LLOM AL FORN	SOPA DE NADAL (PASTA especial sense gluten)
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	PIZZES CASOLANES sense gluten
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



2	3	4	5	6
PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS BRUT	PASTA especial sense gluten AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES	
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	OUS REMENATS	LLUÇ AL FORN	
COLIFLOR AL VAPOR	PURÉ DE PATATES (sense lactis)	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ciurons amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense gluten)	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	CREMA DE CARABASSÍ	MONGETES CUINADES AMB VERDURES
AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (sense gluten) (sense proteïna de llet ni lactosa)	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS	PAELLA DE PEIX I MARISC	TRUITA DE PATATES I CEBA	GALL A LA PLANXA
VERDURES, SALSA DE TOMÀTIGA I PATATA	PATATES ROSTIDES		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
PASTA especial sense gluten	ENSALADA VARIADA	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA	Menú especial de Nadal
OUS BULLITS	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	TRUITA DE PATATES I CEBA	LLOM AL FORN	SOPA DE NADAL (PASTA especial sense gluten) (sense pilotes)
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	PIZZES CASOLANES sense gluten i amb mozzarella de soja
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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

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



2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert) COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES FILET D'INDIOT A LA PLANXA PURÉ DE PATATES (sense lactis) FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	ARRÒS BRUT OUS REMENATS ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita	Festiu
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC <u>AGUJAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (sense proteïna de llet ni lactosa)</u> <u>VERDURES, SALS DE TOMÀTIGA I PATATA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	SOPA DE BULLIT POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES PAELLA DE PEIX I MARISC FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	MONGETES CUINADES AMB VERDURES GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA AMB CUSCÚS FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
MACARRONS AMB SALS DE TONYINA OUS BULLITS ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	ENSALADA VARIADA POLLASTRE AL CURRY (sense lactis) ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggestió de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	CREMA DE CARABASSA LLOM AL FORN ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Menú especial de Nadal SOPA DE NADAL (sense pilotes) PIZZES CASOLANES amb mozzarella de soja FRUITA DE TEMPORADA Suggestió de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !

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



2	3	4	5	6
PASTA especial sense ou A LA NAPOLITANA DE VERDURES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS BRUT	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO	
LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert)	FILET D'INDIOT A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN	
COLIFLOR AL VAPOR	PURÉ DE PATATES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Pollastre bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
9	10	11	12	13
ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT I CRANC	SOPA DE BULLIT (PASTA especial sense ou)	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE sense ou I OLIVES	CREMA DE CARABASSÍ	MONGETES CUINADES AMB VERDURES
AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (Sense Ou)	POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS	PAELLA DE PEIX I MARISC	POLLASTRE A LA PLANXA	GALL A LA PLANXA
VERDURES, SALSAS DE TOMÀTIGA I PATATA	PATATES ROSTIDES		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB CUSCÚS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata vegana / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
PASTA especial sense ou	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	Menú especial de Nadal
LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL CURRY	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN	SOPA DE NADAL (PASTA especial sense ou)
ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES	ARRÒS BASMATI	ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES	ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA	PIZZES CASOLANES sense ou
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i bacallà amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !



2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA DE VERDURES LLAMPUGA A LA PLANXA (all i julivert) COLIFLOR ARREBOSSADA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES FILET D'INDIOT A LA PLANXA PURÉ DE PATATES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de i pollastre amb verdures / Fruita	ARRÒS BRUT OUS REMENATS ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO <u>OUS BULLITS</u> TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	Festiu
9	10	11	12	13
<u>ENSALADA VARIADA AMB CIURONS, ALVOCAT</u> AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA VERDURES, SALS DE TOMÀTIGA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Indiot a la planxa amb patata i verdures	SOPA DE BULLIT POLLASTRE AL FORN AMB CEBA, POMA I DÀTILS PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE I OLIVES <u>LLOM A LA PLANXA</u> <u>ARRÒS SALTAT</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pasta de llegum amb salsa d'espínacs / Fruita	CREMA DE CARABASSÍ I CROSTONS TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb ceba / Fruita	MONGETES CUINADES AMB VERDURES <u>OUS BULLITS</u> ENSALADA AMB CUSCÚS FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
16	17	18	19	20
<u>MACARRONS AMB SALS BOLONYESA</u> OUS BULLITS ENSALADA VARIADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ciurons amb pebres i cuscús / Fruita	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE I ALFABEGUERA POLLASTRE AL CURRY ARRÒS BASMATI FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i llom amb tomàtiga / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE PATATES I CEBA ENSALADA AMB CEBA, PEBRE, TOMÀTIGA I OLIVES FRUITA CÍTRICA Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita	CREMA DE CARABASSA LLOM AL FORN ROSTIT DE CEBA, PEBRES I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Menú especial de Nadal SOPA DE NADAL PIZZES CASOLANES TORRÓ I NEULES Suggesteriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb moniato / Fruita

Bon Nadal i Molts d'Anys !