

3	4	5	6	7
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSА PESTO	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSА DE TOMÀTIGA CASOLANA
SEITONS EN TEMPURA	 OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiот a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA I CROSTONS	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
CROQUETES DE PERNIL o D'ESPINACS	BACALLÀ AMB SALSА DE TOMÀTIGA I PEBRES	 TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC		PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
 OUS BULLITS	PALOMETA ENFARINADA	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
 TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ ENFARINAT	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	



Es Liceu incorpora, en la mesura de les possibilitats, el PRODUCTE LOCAL i ECOLÒGIC. S'ofereix MENÚ VEGETARIÀ (amb ous i lactis) Tot plegat, una aposta per una educació alimentària saludable, de qualitat i respectuosa amb la sostenibilitat mediambiental i econòmica.

Els menús van acompanyats DIARIAMENT de PA MORENO i INTEGRAL. Tots els ARREBOSSATS es fan a l'escola amb farina de blat i ciurons, l'el·laboració és CASOLANA.

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

Article 4. Requisits i criteris per a la programació dels menús escolars i la freqüència de consum setmanal

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

2 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 exerceixin la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

4 La documentació justificativa de la **valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.**

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

9 Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.

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



3	4	5	6	7
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALSА PESTO	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSА DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	<u>OUS BULLITS</u>	LLUÇ AL FORN	<u>PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiот a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Tortillas mexicanes de ciurons i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	<u>CREMA DE CARABASSA</u>	<u>ENSALADA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes)</u>	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	BACALLÀ AMB SALSА DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	<u>PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	<u>ENSALADA VARIADA</u>	IOGURT / FRUITA	PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous bullits amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	<u>PATATES ROSTIDES</u>	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Hamburguesa de ciurons amb quínoa i verdures / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	<u>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA</u>	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	<u>LLUÇA A LA PLANXA</u>	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb arròs / Fruita	

3	4	5	6	7
ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, ALFABAGUERA I FORMATGE	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA
PALOMETA ENFARINADA	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC		PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	PALOMETA ENFARINADA	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ ENFARINAT	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

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

3	4	5	6	7
<u>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>PALOMETA ENFARINADA</u>	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	<u>SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (sense proteïna de soia)</u>
<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC		PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	PALOMETA ENFARINADA	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	<u>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soia)</u>	CREMA DE CARABASSÍ	
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ ENFARINAT	INDIOT AL FORN	No lectiu
<u>ENSALADA VARIADA</u>		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam
 Pasta sense Soja. Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de soja.

3	4	5	6	7
<u>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>PALOMETA ENFARINADA</u>	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Pollastre amb quinoa i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
<u>ARRÒS DE PEIX (sense mongetes ni pèsols)</u>	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	<u>SALSITXES DE PORC A LA PLANXA (sense proteïna de soia)</u>
<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC	<u>(sense mongetes ni pèsols)</u>	PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	PALOMETA ENFARINADA	<u>VEDELLA A LA PLANXA</u>	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	<u>ARRÒS BLANC</u>	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA (sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	<u>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soia)</u>	CREMA DE CARABASSÍ	
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ ENFARINAT	INDIOT AL FORN	
<u>ENSALADA VARIADA</u>	<u>(sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

No lectiu

Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam
 Pasta sense Soja. Precuïnats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de soja.
 Sense Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soja

3	4	5	6	7
<u>PASTA especial sense gluten AMB SALSA PESTO</u>	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense gluten)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	<u>PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggesteriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	<u>CREMA DE CARABASSA</u>	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	<u>FIDEUÀ DE PEIX I MARISC</u>	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC	<u>(PASTA especial sense gluten)</u>	<u>PURÉ DE PATATES CASOLÀ sense gluten</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quinoa amb verdures saltades / Fruita	Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
<u>PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA</u>	<u>FIDEUS DE CASETA (PASTA especial sense gluten)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggesteriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	<u>PASTA especials sense gluten A LA BOLONYESA</u>	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	<u>LLUÇ AL FORN</u>	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggesteriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Quinoa amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

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

3	4	5	6	7
PASTA especial sense gluten AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense gluten)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
PALOMETA A LA PLANXA	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC (PASTA especial sense gluten)	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA	FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PATATES CASOLÀ sense gluten ni proteïna de llet ni lactosa
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
PASTA sense gluten A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA (PASTA especial sense gluten)	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	PALOMETA A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
24	25	26	27	28
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	ENSALADA DE TOMÀTIGA (tomàtiga i aromàtiques)	PASTA especials sense gluten A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa)	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ AL FORN	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

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

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

3	4	5	6	7
<u>ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, OLLI I ALFABAGUERA</u>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
SEITONS EN TEMPURA	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiòt a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA I CROSTONS	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	FIDEUÀ DE PEIX I MARISC	<u>SALSITXES DE PORC A LA PLANXA sense proteïna de llet ni lactosa</u>
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	<u>ENSALADA VARIADA</u>	FRUITA DE TEMPORADA	<u>PURÉ DE PATATES CASOLÀ (sense lactis)</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	PALOMETA ENFARINADA	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli variat / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	<u>ENSALADA DE TOMÀTIGA (tomàtiga i aromàtiques)</u>	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ ENFARINAT	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	

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

3	4	5	6	7
<u>PASTA especial sense ou</u> AMB <u>SALSA PESTO</u>	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	LLUÇ AL FORN	<u>PITERA DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiòt a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba vegana / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i salmó amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
ARRÒS DE PEIX	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes trossejades)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PEBRES	LLOM A LA PLANXA	<u>FIDEUÀ DE PEIX I MARISC</u>	<u>SALSITXES DE PORC A LA PLANXA sense ou</u>
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC	<u>(PASTA especial sense ou)</u>	PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb llucet / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llom amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita
17	18	19	20	21
<u>PASTA especial sense ou A LA NAPOLITANA</u>	<u>FIDEUS DE CASETA (PASTA especial sense ou)</u>	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
<u>LLOM A LA PLANXA</u>	<u>PALOMETA A LA PLANXA</u>	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	<u>ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR sense ou</u>	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, llorer, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiòt a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i calamar amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	<u>PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA</u>	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	PAELLA DE CARN I VERDURES	<u>LLUÇ AL FORN</u>	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa de brou de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i croquetes casolanes / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / Fruita	

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

3	4	5	6	7
ESPIRALS INTEGRALS AMB SALS PESTO	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA AMB LLEGUMS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA
<u>OU BULLIT</u>	OUS ROMPUTS	LLUÇ AL FORN	PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA	LLOM ROSTIT
ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATES ROSTIDES	CEBA, CARABASSA I PATATA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ALFABAGUERA	ENSALADA VARIADA AMB API
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdures al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i indiots amb bròquil / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
<u>ARRÒS DE VERDURES</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA I CROSTONS	ENSALADA CAMPERA (lletugues variades, tomàtiga, olives verdes, ou bullit)	CIURONS SALTATS AMB SOFRIT, JULIVERT I PEBRE BORD
CROQUETES DE PERNIL o D'ESPINACS	BACALLÀ AMB SALS DE TOMÀTIGA I PEBRES	TRUITA DE PATATA I CEBA	<u>FIDEUÀ DE VERDURES</u>	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATA PANADERA	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE FRESC		PURÉ DE PATATES CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures / Fruita
17	18	19	20	21
NYOQUIS A LA NAPOLITANA	FIDEUS DE CASETA	CREMA DE PASTANAGA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES AMB ARRÒS
OUS BULLITS	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	ESTOFAT DE VEDELLA	INDIOT A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE CHEDDAR	AMB ARRÒS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, lloret, pastanaga, pèsols)	PATATES FREGIDES	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto i pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
24	25	26	27	28
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA GREGA (tomàtiga i formatge fresc)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CREMA DE CARABASSÍ	No lectiu
TRUITA DE PATATA I CEBA	PAELLA DE CARN I VERDURES	<u>OU BULLIT</u>	INDIOT AL FORN	
ENSALADA VARIADA AMB SÈSAM		ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PATATA I VERDURES	
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	
Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita a la francesa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i quiche casolà / Fruita	