

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	TIRES DE CALAMAR A LA ROMANA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nèscol)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I LLIMONA	SEITONS EN TEMPURA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, avocat, crostons)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soia)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maionessa)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	CROQUETES DE POLLASTRE	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	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.			
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALS A LA NAPOLITANA	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			
OUS REMENATS AMB BACÓ	DECLARACIÓ D'AL·LÈRGENS: si necessitau informació sobre els al·lèrgens que conté el menú, la podeu sol·licitar a cuina@esliceu.com			
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				

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	1-1-1-1-0	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-0-0	Complex
3	PASTA	1	1-1-1-1-1	Complex
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-1-0-1	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-0	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-2-2-0	Complex
7	CARN	1 a 3	2-2-2-1-0	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1,5-1-0	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	1-0-0-0-0	Complex
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-2-0	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-1	Complex
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2-0	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-5-5-1	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-0-1-0-0	Complex
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Complex
18	OLI PER TREMPAR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Complex
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	2-2-2-2-0	Complex
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1-1-0-0	Complex

Article 5. Informació dels menús a les famílies

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

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

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

Article 16. Vigilància i control

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

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

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

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



3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY (<i>sense lactis</i>)	BACALLÀ A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, <i>pèsols</i>)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada de cuscús / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Indiot saltat amb verdures i quínoa / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA DE PATATA I CEBÀ	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I LLIMONA	BACALLÀ A LA PLANXA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, avocat, crostons)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i salmó amb arròs / Fruita
17	18	19	20	21
MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI I AROMÀTIQUES
GALL A LA PLANXA	BULLIT D'OU I PATATA	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb verdures i ou a la planxa / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i truita de patata / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soja)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADA DE PATATA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, sal i oli d'oliva)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada variada i indiot a la planxa amb patata / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	<i>Suggeriment de sopar:</i> Coca de verdures variada / Fruita
31				
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA				
TRUITA A LA FRANCESA				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
<i>Suggeriment de sopar:</i> Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				

Menú sense nata, formatge, precuinats, arrebossats.

Menú Sense Fruita Seca amb closca					març de 2025
3	4	5	6	7	
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE	
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA	
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nàncle)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	IOGURT / FRUITA Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita	
10	11	12	13	14	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)	
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I Llimona	GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	ENSALADA VARIADA	PATATÓ ROSTIT	
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
17	18	19	20	21	
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE	
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLIMONA	
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA	
FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	FRUITA CÍTRICA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	IOGURT / FRUITA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita	
24	25	26	27	28	
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassà, col, salsa de soia)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maionessa)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
OUS BULLITS	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN	
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita	
31	Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Gírasol, Llí, Sèsam				
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA					
OUS REMENATS AMB BACÓ					
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES					
FRUITA DE TEMPORADA					
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita					

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	<u>LLUÇ AL FORN</u>	<u>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de soia PAIATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nòcals)</u>	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	IOGURT / FRUITA	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	<u>ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA (baco sense proteïna de soia)</u>	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I L LIMONA	<u>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</u>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, <u>crostons sense</u>	<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
<u>MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soia)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA L LIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
<u>TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col)</u>	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maionessa)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	<u>TRUITA A LA FRANCESA</u>	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam			
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA				
OUS REMENATS AMB BACÓ (<u>sense proteïna de soia</u>)				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	<u>LLUÇ AL FORN</u>	<u>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de soja</u>	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	<u>PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga)</u>	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiots / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	<u>CREMA DE CARABASSA</u>	ARRÒS DE PEIX	<u>ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA (bacó sense proteïna de soja)</u>	<u>VERDIURES SALTADES AMB CUSCÚS (1) (sense mongetes ni pèsols)</u>
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I L LIMONA	<u>GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES</u>	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, <u>crostons sense</u>	<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (<u>carn picada sense proteïna de soja</u>)	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, ALFABAGUERA I FORMATGE</u>
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA L LIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES	IOGURT / FRUITA	<u>BRÒQUIL AL VAPOR AMB TOMÀTIGA</u>
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
<u>TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col)</u>	<u>CREMA DE BLEDES</u>	ARRÒS BRUT	<u>ENSALADILLA (patata, pastanaga, tonyina, ou, maionessa)</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>
OUS BULLITS	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	<u>TRUITA A LA FRANCESA</u>	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam			
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA				
OUS REMENATS AMB BACÓ (<u>sense proteïna de soja</u>)				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSÀ DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (sense gluten)
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nèsols)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	14	
CREMA DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	PASTA sense gluten A LA CARBONARA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBÀ	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I LLI MONA	GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, all i suc de llimona)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
PASTA sense gluten A LA BOLONYESA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	PASTA sense gluten AL PESTO
GALL A LA PLANXA	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLI MONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassà, col, salsa de soja)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maïonesa)	CREMA DE VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indi ot a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	PASTA sense gluten AMB SALSÀ A LA NAPOLITANA			
OUS REMENATS AMB BACÓ				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita	Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espícis: Sense Gluten.			

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSINA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (sense gluten)
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	BACALLÀ A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA	PAIATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nòrdale)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CREMA DE VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	PASTA sense gluten A LA CARBONARA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I LLIMONA	GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
17	18	19	20	21
PASTA sense gluten A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA	PASTA sense gluten AMB ALL, OLI I ALFABAGUERA
GALL A LA PLANXA	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastis de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA sense gluten AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maïonesa)	CREMA DE VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	PASTA sense gluten AMB SALSINA A LA NAPOLITANA OUS REMENATS AMB BACO (sense proteïna de llet ni lactosa) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita			
Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espícis: Sense Gluten.				
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de llet ni lactosa.				

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSINA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA sense proteïna de llet ni lactosa	POLLASTRE AL CURRY (sense lactis)	BACALLÀ AMB ARREBOSSAT CASOLA
	ENSALADA VARIADA	PAIATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nabele)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I LLIMONA	GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
17	18	19	20	21
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA VARIADA	NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI D'OLIVA, ALFABAGUERA
GALL AMB ENFARINAT CASOLÀ	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA LLIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pastis de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soia)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maïonesa)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
OUS BULLITS	BACALLÀ ENFARINAT CASOLÀ	TRUITA A LA FRANCESA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA DE TOMÀTIGA I OLIVES	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31	Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnics (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.			
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSINA A LA NAPOLITANA				
OUS REMENATS AMB BACO (sense proteïna de llet ni lactosa)				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE (Pasta especial sense ou)
	LLUÇ AL FORN	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	BACALLÀ A LA PLANXA
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA (sense ou)	PATAIETS I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nàncle)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE PEIX	PASTA A LA CARBONARA (Pasta especial sense ou)	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN	LLOM AMB MEL I L LIMONA	GALL AL FORN AMB AROMÀTIQUES	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	A LA MALLORQUINA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, alvocat, crostons)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata vegana / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i tonyina a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb arròs / Fruita
17	18	19	20	21
PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO
GALL A LA PLANXA	LLOM AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ A LA PLANXA A LA L LIMONA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos de peix amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
24	25	26	27	28
PASTA especial sense ou AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soia)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADA DE PATATA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, sal i oli d'oliva)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ciurons amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31				
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSA A LA NAPOLITANA				
LLOM A LA PLANXA				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				
Pasta especial sense traçes d'ou; Formatges sense ou; Embotits i Processats carnis sense ou.				

3	4	5	6	7
No lectiu	ARRÒS INTEGRAL AMB ALL, JULIVERT, SALSINA DE TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE POLLASTRE
	TRUITA A LA FRANCESA	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA	POLLASTRE AL CURRY	OU BULLIT
	ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	PATATES I VERDURES (all, ceba, tomàtiga, pastanaga, nèsols)	ARRÒS BASMATI	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i pollastre a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
10	11	12	13	14
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	CREMA DE CARABASSA	ARRÒS DE VERDURES	ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CIURONS SALTATS AMB VERDURES I CUSCÚS (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AMB MEL I LLIMONA	TRUITA A LA FRANCESA	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB PEBRE BORD
TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES I PATATA	ENSALADA PANZANELLA (tomàtiga, ceba morada, avocat, crostons)	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	PATATÓ ROSTIT
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i pollastre amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita a la francesa amb pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i indiots a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i llom amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
17	18	19	20	21
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA	ENSALADA GREGA	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO
POLLASTRE A LA PLANXA	OUS ROMPUTS AMB PATATES	POLLASTRE ROSTIT AMB DÀTILS I POMA	PAELLA DE CARN I VERDURES	TRUITA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA AMB POMA I API	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES	PATATES ROSTIDES		MONGETES TENDRES AL VAPOR AMB TOMÀTIGA
FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Fideus brouosos amb indiots i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche casolà / Fruita
24	25	26	27	28
TALLARINS SALTATS AMB VERDURES (pastanaga, carabassí, col, salsa de soja)	CREMA DE BLEDES I CIURONS	ARRÒS BRUT	ENSALADILLA (patata, pastanaga, pèsols, tonyina, ou, maionessa)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES
OUS BULLITS	POLLASTRE A LA PLANXA	CROQUETES DE POLLASTRE	POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT
ENSALADA CAPRESE	PATATES ROSTIDES	ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb pisto de verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiots a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ou bullit amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures variada / Fruita
31				
LLAÇOS INTEGRALS AMB SALSINA A LA NAPOLITANA				
OUS REMENATS AMB BACÓ				
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES VERDES				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Verdures saltades i bacallà amb arròs / Fruita				