

1	2	3	4	
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA	
FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES	AGUIAT DE VEDELLA	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ	
FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanagó)	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	
	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilla s variades / Fruita	
7	8	9	10	11
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I SALSA DE SOJA	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres, formatge)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	LLOM PANAT CASOLÀ	BACALLÀ AMB SALSA DE PEBRES I TOMÀTIGA
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	ARRÒS BASMATI
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CREMA DE CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES		
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)		
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC BULLIT	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA		
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruita seca i formatge / Fruita		
21	22	23	24	25

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I CROSTONS
OUS BULLITS	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	CANELONS DE TONYINA GRATINATS
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB QUÍNOA	SALSA DE TOMÀTIGA I BEIXAMEL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita



Es Líceu 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'elaboració 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](mailto: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	1-1-0-1	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1	Complex
3	PASTA	1	1-1-1-1	Complex
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-1-1	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-2-1-0	Complex
7	CARN	1 a 3	2-2-1-1	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-0	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-0-1	Complex
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-1	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-1-3	Complex
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-0	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	4-5-3-3	Complex
16	YOGUR (<12,3g de sucre/ 100ml)	0 a 1	1-0-1-0	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	2-2-1-0	Complex
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1	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.



1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA
FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES	AGUIAT DE VEDELLA	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
<b>Suggeriment de sopar:</b> Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de cuscús / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quesadilla s variades / Fruita
7	8	9	10
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I SALSA DE SOJA	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres, formatge)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	LLOM PANAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	<b>ENSALADA VARIADA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita
14	15	16	17
ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA	CREMA DE CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	<b>Festiu</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Verdures al forn amb formatge / Fruita	
21	22	23	24

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I CROSTONS
OUS BULLITS	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	<b>MACARRONS</b>
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA AMB QUÍNOA	<b>AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa saltada amb verdures / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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

1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	<u>CREMA DE CABARASSA</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	ARRÒS A LA MARINERA
<u>FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES</u>	<u>AGUIAT DE VEDELLA</u>	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
<u>(sense pèsols ni mongetes)</u>	<u>ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanagó)</u>	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilla s variades / Fruita
7	8	9	10
<u>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES</u>	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres, formatge)	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	LLOM PANAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	<u>ENSALADA VARIADA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures i sípia / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita
14	15	16	17
ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA ( <u>baco sense proteïna de soja</u> )	CREMA DE CARABASSA	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	Festiu
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb sardines / Fruita	
21	22	23	24
28	29	30	
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>	
OUS ROMPUTS	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA ( <u>sense proteïna de soja</u> )	<u>MACARRONS</u>	
PATATES FREGIDES	ENSALADA AMB QUÍNOA	<u>AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA</u>	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita	

Festiu

Vacances de Pasqua

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

Menú sense Llegums: Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soja. Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de soja.

1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA
FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES	AGUIAT DE VEDELLA	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanagó)	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Ensalada de cuscús / Fruita	Quesadilla s variades / Fruita
7	8	9	10
<b>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES</b>	NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres, formatge)	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	LLOM PANAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	<b>ENSALADA VARIADA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita
14	15	16	17
ESPIRALS INTEGRALS A LA CARBONARA ( <b>baco sense proteïna de soja</b> )	CREMA DE CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	<b>Festiu</b>
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	
Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Verdures al forn amb fruita seca i formatge / Fruita	
21	22	23	24
25			

## Festiu

## Vacances de Pasqua

28	29	30
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<b>ENSALADA VARIADA AMB POMA</b>
OUS ROMPUTS	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA ( <b>sense proteïna de soja</b> )	<b>MACARRONS</b>
PATATES FREGIDES	ENSALADA AMB QUÍNOA	<b>AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>	<b>Suggeriment de sopar:</b>
Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Quínoa saltada amb verdures / Fruita	Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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

Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de soja.

1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	ARRÒS A LA MARINERA
<u>FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES</u>	AGUIAT DE VEDELLA	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	<u>LLUÇ AL FORN</u>
<u>(PASTA especial sense gluten)</u>	ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanagó)	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarraí / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilla s variades / Fruita
7	8	9	11
<u>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES</u>	<u>PASTA especial sense gluten (herbes, olives negres, formatge)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	<u>LLOM A LA PLANXA</u>
ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	<u>PATATES BULLIDES</u>	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb quinoa i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
14	15	16	17
<u>PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA</u>	CREMA DE CARABASSA	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	Festiu
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruita seca i formatge / Fruita	
21	22	23	24

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>
<u>OUS ROMPUTS</u>	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	<u>PASTA especial sense gluten</u>
<u>PATATES FREGIDES</u>	ENSALADA AMB QUÍNOA	<u>AMB SALSA DE TOMÀTIGA I TONYINA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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

1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>	ARRÒS A LA MARINERA
<u>FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES</u>	AGUIAT DE VEDELLA	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	<u>LLUÇ AL FORN</u>
<u>(PASTA especial sense gluten)</u>	ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanagó)	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	<u>FRUITA DE TEMPORADA</u>	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarraí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita

7	8	9	10	11
<u>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES</u>	<u>PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>	CREMA D'ESPINACS I PASTANAGA
TRUITA DE PATATA I CEBA	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	BACALLÀ AMB SALSÀ DE PEBRES I TOMÀTIGA
<u>ENSALADA VARIADA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	<u>PATATES BULLIDES</u>	ENSALADA VARIADA AMB NOUS	ARRÒS BASMATI
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb quinoa i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita

14	15	16	17	18
<u>PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA</u>	CREMA DE CARABASSA	<u>CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</u>		
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)		
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	Festiu	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	<u>FRUITA DE TEMPORADA</u>	FRUITA CÍTRICA		
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruita seca / Fruita		

21	22	23	24	25
----	----	----	----	----

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>
<u>OUS ROMPUTS</u>	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (sense proteïna de llet de ni lactosa)	<u>PASTA especial sense gluten</u>
<u>PATATES FREGIDES</u>	ENSALADA AMB QUÍNOA	<u>AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I TONYINA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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

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

1	2	3	4
ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives, ou bullit)	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA
FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES	AGUIAT DE VEDELLA	PIT DE POLLASTRE AMB ARREBOSSAT CASOLÀ	LLUÇ ENFARINAT CASOLÀ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
7	8	9	10
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I SALSÀ DE SOJA	<b>NYOQUIS DE PATATA A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres)</b>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
TRUITA DE PATATA I CEBÀ	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	LLOM PANAT CASOLÀ
<b>ENSALADA VARIADA</b>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita
14	15	16	17
<b>ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA</b>	CREMA DE CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	OUS ROMPUTS	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	<b>Festiu</b>
FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	FRUITA CÍTRICA	<b>Festiu</b>
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruita seca i formatge / Fruita	
21	22	23	24

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	ENSALADA VARIADA AMB POMA I CROSTONS
OUS ROMPUTS	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA ( <b>sense proteïna de llet de ni lactosa</b> )	<b>MACARRONS</b>
PATATES FREGIDES	ENSALADA AMB QUÍNOA	<b>AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I TONYINA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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



1	2	3	4
<u>ENSALADA CAMPERA (fulles variades, tomàtiga, pastanagó, olives)</u>	CREMA DE CABARASSA I MONGETES	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA
<u>FIDEUÀ DE PEIX I VERDURES</u>	AGUIAT DE VEDELLA	<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	<u>LLUÇ AL FORN</u>
<u>(PASTA especial sense ou)</u>	ARRÒS I VERDURES (ceba, tomàtiga, pèsols, pastanagó)	PATATÓ ROSTIT	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA
Suggeriment de sopar: Verdures saltades amb ciurons i quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadilla s variades / Fruita
7	8	9	10
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I SALSAS DE SOJA	<u>PASTA especial sense ou A LES HERBES PROVENÇALS (herbes, olives negres, formatge)</u>	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense ou)</u>
<u>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA</u>	PALOMETA A LA PLANXA AMB PICADA	CUIXES DE POLLASTRE ROSTIT	<u>LLOM A LA PLANXA</u>
<u>ENSALADA VARIADA AMB FORMATGE GOUDA sense ou</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	CUSCÚS SALTAT AMB AROMÀTIQUES	ENSALADA VARIADA AMB NOUS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i pèsols / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada amb cuscús i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures saltades i lluç a la planxa amb arròs / Fruita
14	15	16	17
<u>PASTA especial sense ou A LA CARBONARA</u>	CREMA DE CARABASSA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL I JULIVERT	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	ALETES DE POLLASTRE AL FORN (Infantil: contra al forn)	
ENSALADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATES FREGIDES	ARRÒS BLANC	Festiu
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA	FRUITA CÍTRICA	Festiu
Suggeriment de sopar: Arròs saltat amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruita seca i formatge / Fruita	
21	22	23	24

Festiu

Vacances de Pasqua

28	29	30
ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL (tomàtiga, ceba morada, pebre, blat de les	CIURONS CUINATS AMB VERDURES	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA</u>
<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA	<u>PASTA especial sense ou</u>
<u>PATATES FREGIDES</u>	ENSALADA AMB QUÍNOA	<u>AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I TONYINA</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA CÍTRICA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa saltada amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de patata amb mongetes blanques / Fruita

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