

1

2

Festiu

No lectiu

5	6	7	8	9
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO AMB TOMATIGÓ	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons)	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES
PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	 OUS ROMPUTS	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES	PATATES ROSTIDES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Festiu	ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil)	CREMA DE CARABASSÓ	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC	 TRUITA DE PATATA I CEBA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES
	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	ARRÒS I VERDURES	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita
19	20	21	22	23
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge)	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, pamesà)
OUS REMENATS AMB BACÓ	BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE	INDIOT AL CURRY	SALMÓ A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATO AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA	PATATES A CANTONS	ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ	CIURONS AMB TREMPÓ	ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC I NOUS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE	 OUS FREGITS	CANELONS DE CARN AMB SALSA BEIXAMEL	POLLASTRE ROSTIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS	TUMBET		TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche / 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	1-0-1-1	Complex
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Complex
3	PASTA	1	1-1-1-2	No complex
4	Incloure integrals	Incloure	1-1-0-0	Complex
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-1-1-2	Complex
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	2-2-2-1	Complex
7	CARN	1 a 3	2-2-2-2	Complex
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-1-1	Complex
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-1-1	Complex
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Complex
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	2-1-2-1	Complex
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Complex
13	ENSALADES	3 a 4	3-2-3-3	Complex
14	ALTRES	1 a 2	2-2-2-2	Complex
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	5-4-5-5	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	2-2-0-1	Complex
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-1	Complex

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).**

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	
		Festiu		No lectiu	
5		6		7	
<u>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA</u>		<u>NYOQUIS AMB ALL, OLI AROMÀTIQUES I TOMÀTIGÓ</u>		CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	
<u>PALOMETA AL FORN</u>		PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD		OUS ROMPUTS	
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA		ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES		PATATES ROSTIDES	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita		Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	
8		9		10	
ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons)		CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES		<u>LLUÇ AL FORN</u>	
PAELLA DE CARN I VERDURES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL		FRUITA DE TEMPORADA	
IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA		Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb aròs / Fruita	
12		13		14	
Festiu		ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil)		CREMA DE CARABASSÓ	
		<u>LLUÇ AL FORN</u>		<u>AGUIAT DE POLLASTRE</u>	
ENSALADA VARIADA AMB API I POMA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita		Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	
15		16		17	
CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS		<u>CREMA DE BRÒQUIL</u>		INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES	
<u>TRUITA A LA FRANCESA</u>		PATATES ROSTIDES		FRUITA DE TEMPORADA	
ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)		Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita		Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita	
19		20		21	
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÓS INTEGRAL A LA VINAGRETA		<u>LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, tonvina)</u>		ARRÓS DE PEIX	
<u>OUS REMENATS AMB TOMÀTIGA</u>		<u>BACALLÀ AL FORN</u>		<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES		ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA		PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	
22		23		24	
CREMA DE CARABASSA		<u>NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, all)</u>		SALMÓ A LA PLANXA	
INDIOT AL CURRY		ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMÀTIGÓ I COGOMBRE		FRUITA DE TEMPORADA	
PATATES A CANTONS		Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita		Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA		ENSALADA VARIADA I TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ / Fruita		ENSALADA VARIADA I TRUITA DE PATATA I CARABASSÍ / Fruita	
26		27		28	
ARRÓS 3 DELICIES CASOLÀ		CIURONS AMB TREMPÓ		<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS</u>	
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE		<u>OU BULLIT</u>		<u>MACARRONS</u>	
<u>ENSALADA VARIADA</u>		TUMBET		<u>ALA BOLONYESA</u>	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita		Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita		Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	
29		30		31	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES		CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES		FRUITA DE TEMPORADA	
POLLASTRE ROSTIT		<u>LLIOM A LA PLANXA</u>		FRUITA DE TEMPORADA	
TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES		ARRÓS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT		FRUITA DE TEMPORADA	
FRUITA DE TEMPORADA		Suggeriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó amb patata / Fruita	

Menú bajo en grasa total, especialmente de origen animal: embutidos, lácteos, procesados de carne, precocinados.

		1		2	
		Festiu		No lectiu	
5	6	7	8	9	
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, SAL, FORMATGE I TOMATIGÓ</u>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, <u>crostons sense fruita seca</u>)	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES	
PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	OUS ROMPUTS	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES	PATATES FREGIDES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
12	13	14	15	16	
	ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil)	CREMA DE CARABASSÓ	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS	CREMA DE BRÒQUIL AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u>	
	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC	TRUITA DE PATATA I CEBA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES	
Festiu	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	ARRÒS I VERDURES	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita	
19	20	21	22	23	
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge)	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, pamesà)	
OUS REMENATS AMB BACÓ	BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE	INDIOT AL CURRY	SALMÓ A LA PLANXA	
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA	PATATES A CANTONS	ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
26	27	28	29	30	
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ	CIURONS AMB TREMPÓ	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC</u>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES	
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE	OUS FREGITS	<u>MACARRONS INTEGRALS</u>	POLLASTRE ROSTIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	
ENSALADA VARIADA AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u>	TUMBET	<u>A LA BOLONYESA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita	

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

		1			2	
		Festiu			No lectiu	
5	6	7	8	9		
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (<u>carn picada sense proteïna de soja</u>)	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, SAL, FORMATGE I TOMATIGÓ</u>	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, <u>crostons sense fruita seca</u>)	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>		
PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	OUS ROMPUTS	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ		
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES	PATATES FREGIDES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
12	13	14	15	16		
	ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, <u>pernil sense proteïna de soja</u>)	CREMA DE CARABASSÓ	<u>CUSCÚS AMB TREMPÓ</u>	CREMA DE BRÒQUIL AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u>		
	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC (<u>sense proteïna de soja</u>)	TRUITA DE PATATA I CEBA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES		
Festiu	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	ARRÒS I VERDURES	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES		
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
19	20	21	22	23		
<u>ENSALADA D'ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA</u>	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge)	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, pamesà)		
OUS REMENATS AMB BACÓ (<u>sense proteïna de soja</u>)	BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (<u>sense proteïna de soja</u>)	INDIOT AL CURRY	SALMÓ A LA PLANXA		
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	<u>ENSALADA VARIADA</u>	PATATÓ AL VAPOR I PASTANAGA	PATATES A CANTONS	ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
26	27	28	29	30		
<u>ARRÒS AMB SAL, OLI I HERBES AROMÀTIQUES</u>	<u>CUSCÚS AMB TREMPÓ</u>	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC</u>	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES	<u>CREMA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</u>		
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE	OUS FREGITS	<u>MACARRONS INTEGRALS</u>	POLLASTRE ROSTIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (<u>sense proteïna de soja</u>)		
ENSALADA VARIADA AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u>	TUMBET	<u>A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soja)</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULVERT		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		

		1		2	
		Festiu		No lectiu	
5	6	7	8	9	
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (<u>carn picada sense proteïna de soja</u>) PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	<u>NYOQUIS DE PATATA AMB ALL, OLI, SAL, FORMATGE I TOMATIGÓ</u> PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, <u>crostons sense fruita seca</u>) PAELLA DE CARN I VERDURES IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
12	13	14	15	16	
Festiu	ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, <u>pernil sense proteïna de soja</u>) LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	CREMA DE CARABASSÓ AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC (<u>sense proteïna de soja</u>) ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u> INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita	
19	20	21	22	23	
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA OUS REMENATS AMB BACÓ (<u>sense proteïna de soja</u>) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge) BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI <u>ENSALADA VARIADA</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	ARRÒS DE PEIX SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (<u>sense proteïna de soja</u>) PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA INDIOT AL CURRY PATATES A CANTONS IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, pamesà) SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
26	27	28	29	30	
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (<u>pernil sense proteïna de soja</u>) LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE ENSALADA VARIADA AMB <u>CROSTONS sense fruita seca</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ OUS FREGITS TUMBET FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	<u>ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC</u> <u>MACARRONS INTEGRALS</u> <u>A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de soja)</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES POLLASTRE ROSTIT TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (<u>sense proteïna de soja</u>) ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita	
Menú sense Fruita seca amb closca: Ametlla, Anacard, Avellana, Cacauet, Castanyes, Festucs, Nous, Pinyons, Llavors de Carabassa, Girasol, Llí, Sèsam					

1

2

Festiu

No lectiu

5	6	7	8	9
PASTA especial sense gluten A LA BOLOÑESA	PASTA especial sense gluten AL PESTO AMB TOMÀTIGÓ	CREMA DE VERDURES	ENSALADA (ceba morada, tomàtiga, alvocat)	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES
PALOMETA AL FORN	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	OUS ROMPUTS	PAELLA DE CARN I VERDURES	LLUÇ AL FORN
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES	PATATES FREGIDES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Festiu	ENSALADA DE PASTA especial sense gluten (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil)	CREMA DE CARABASSÓ	CIURONS AMB TREMPÓ I ARRÒS	CREMA DE BRÒQUIL
	LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC	TRUITA DE PATATA I CEBA	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES
	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	ARRÒS I VERDURES	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita
19	20	21	22	23
ENSALADA DE CIURONS AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA	LLACETS DE PASTA D'ESTIU especial sense gluten (alfabaguera, olives negres, formatge)	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA	PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, formatge)
OUS REMENATS AMB BACÓ	BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI	SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORE	INDIOT AL CURRY	SALMÓ A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA	PATATES A CANTONS	ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMÀTIGÓ I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de quínoa amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ	CIURONS AMB TREMPÓ	ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC I NOUS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense gluten)	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE	OUS FREGITS	PASTA especial sense gluten	POLLASTRE ROSTIT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENSALADA VARIADA	TUMBET	A LA BOLONYESA	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita
Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espicis: Sense Gluten.				

1

2

Festiu

No lectiu

5	6	7	8	9
PASTA especial sense gluten A LA BOLOÑESA (sense proteïna de llet ni lactosa) PALOMETA AL FORN ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	PASTA especial sense gluten AMB ALL, OLI, AROMÀTIQUES I TOMATIGÓ PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	CREMA DE VERDURES OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de quínoa / Fruita	ENSALADA (ceba morada, tomàtiga, alvocat) PAELLA DE CARN I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES LLUÇ AL FORN PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Festiu	ENSALADA DE PASTA especial sense gluten (tomàtiga, blat de les índies, olives, pernil sense proteïna de llet ni lactosa) LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	CREMA DE CARABASSÓ AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC (sense proteïna de llet ni lactosa) ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de quínoa amb lleties / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ I ARRÒS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita
19	20	21	22	23
ENSALADA DE CIURONS AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA OUS REMENATS AMB BACÓ (sense proteïna de llet ni lactosa) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	LLACETS DE PASTA D'ESTIU especial sense gluten (alfabaguera, olives negres, tonívina) BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	ARRÒS DE PEIX SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER (sense proteïna de llet ni lactosa) PATATO AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de quínoa amb ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA INDIOT AL CURRY (sense làctis) PATATES A CANTONS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	PASTA especial sense gluten A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres) SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pernil sense proteïna de llet ni lactosa) LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE ENSALADA VARIADA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ OUS FREGITS TUMBET FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (PASTA especial sense gluten) POLLASTRE ROSTIT TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (sense proteïna de llet ni lactosa) ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULVERT FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita
Pasta, Mases de pizza, Derivats càrnis (embotits, salsitxes, hamburgueses, pilotes,...) Lactis, Fruita seca amb closca, Llegums, Espicis: Sense Gluten.				
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.				

1

2

Festiu

No lectiu

5	6	7	8	9
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (sense proteïna de llet ni lactosa) PALOMETA AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	NYOQUIS AMB ALL, OLI, AROMÀTIQUES I TOMATIGÓ PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES OUS ROMPUTS PATATES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons) PAELLA DE CARN I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Festiu ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, pernil sense proteïna de llet ni lactosa) LLUÇ AMB ENFARINAT CASOLÀ ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	CREMA DE CARABASSÓ AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC (sense proteïna de llet ni lactosa) ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS TRUITA DE PATATA I CEBA ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita	
19	20	21	22	23
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA OUS REMENATS AMB BACÓ (sense proteïna de llet ni lactosa) ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, tonyina) BACALLÀ GRATINAT AMB ALL I OLI ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	ARRÒS DE PEIX SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLOSER (sense proteïna de llet ni lactosa) PATATO AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I <small>PASTANAGA</small> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA INDIOT AL CURRY (sense lactis) PATATES A CANTONS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassí / Fruita	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres) SALMÓ A LA PLANXA ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (pernil sense proteïna de llet ni lactosa) LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ OUS FREGITS TUMBET FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB POMA I NOUS MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (carn picada sense proteïna de llet ni lactosa) FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES POLLASTRE ROSTIT TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA (sense proteïna de llet ni lactosa) ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita
Cremes de verdures, Puré de patata, Derivats càrnis (embotits, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense proteïna de Llet ni Lactosa.				

		1		2	
		Festiu		No lectiu	
5	6	7	8	9	
<u>PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA</u>	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO AMB TOMATIGÓ (<u>Formatge sense ou</u>)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, <u>crostons sense ou</u>)	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES	
<u>PALOMETA AL FORN</u>	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	PAELLA DE CARN I VERDURES	<u>LLUÇ AL FORN</u>	
ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA	ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES	PATATES FREGIDES		PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita	
12	13	14	15	16	
	ENSALADA DE <u>PASTA especial sense ou</u> (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil)	CREMA DE CARABASSÓ	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS	
	<u>LLUÇ AL FORN</u>	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC	<u>POLLASTRE A LA PLANXA</u>	INDIOT A LA PLANXA AMB SALSA DE VERDURES	
Festiu	ENSALADA VARIADA AMB API I POMA	ARRÒS I VERDURES	ENSALADA AMB TONYINA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)	PATATES ROSTIDES	
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca casolana amb sardines / Fruita	
19	20	21	22	23	
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA	LLACETS DE <u>PASTA especial sense ou</u> D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge)	ARRÒS DE PEIX	CREMA DE CARABASSA	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, <u>parmèsà sense ou</u>)	
<u>LLOM A LA PLANXA</u>	<u>BACALLÀ AL FORN</u>	<u>SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I JULIBER sense ou</u>	INDIOT AL CURRY	SALMÓ A LA PLANXA	
ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES	ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA	PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA	PATATES A CANTONS	ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures i patata al fom amb llom a la planxa / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb puré de patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita	
26	27	28	29	30	
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ (<u>sense truita</u>)	CIURONS AMB TREMPÓ	ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC I NOUS	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (<u>Pasta especial sense ou</u>)	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES	
LLUÇ A LA PLANXA AMB SALSA D'ALL, PEBRE BORD I VINAGRE	<u>LLOM A LA PLANXA</u>	<u>PASTA especial sense ou</u>	POLLASTRE ROSTIT	<u>HAMBURGUESA DE VEDELIA A LA PLANXA sense ou</u>	
ENSALADA VARIADA AMB <u>CROSTONS sense ou</u>	TUMBET	<u>A LA BOLONYESA</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb llobarro / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç al fom amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i quesadillas variades / Fruita	

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

1

2

Festiu

No lectiu

5	6	7	8	9
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA <u>LLOM A LA PLANXA</u> ENSALADA VARIADA AMB REMOLATXA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	NYOQUIS DE PATATA AL PESTO AMB TOMATIGÓ PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PEBRE BORD ENSALADA VARIADA AMB TOMÀTIGA, COGOMBRE I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Wok de verdures amb ciurons / Fruita	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES OUS ROMPUTS PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA PANZANELLA (ceba morada, tomàtiga, alvocat, crostons) PAELLA DE CARN I VERDURES IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Indiot a la planxa amb patata i mongetes tendres / Fruita	CREMA DE VERDURES I MONGETES BLANQUES <u>OU BULLIT</u> PURÉ DE PATATA I BRÒQUIL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Festiu	ENSALADA D'ESPIRALS INTEGRALS (tomàtiga, blat de les índies, olives, pemil) <u>LLOM A LA PLANXA</u> ENSALADA VARIADA AMB API I POMA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i pollastre amb tomàtiga / Fruita	CREMA DE CARABASSÓ AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA DE POLLASTRE I PORC ARRÒS I VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb lleties / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ I CUSCÚS TRUITA DE PATATA I CEBA <u>ENSALADA (lletugues, tomàtiga, pastanaga)</u> FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pisto de verdures amb pa integral / Fruita	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS INDIOT A LA PLANXA AMB SALS DE VERDURES PATATES ROSTIDES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Coca casolana amb formatge / Fruita
19	20	21	22	23
ENSALADA DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL A LA VINAGRETA OUS REMENATS AMB BACÓ ENSALADA VARIADA AMB OLIVES I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullidura de patata i verdures / Fruita	LLACETS DE PASTA D'ESTIU (alfabaguera, olives negres, formatge) <u>POLLASTRE A LA PLANXA</u> ENSALADA VARIADA AMB PIPES DE CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Verdures i patata al fom amb ou a la planxa / Fruita	<u>ARRÒS DE VERDURES</u> SALSITXES DE POLLASTRE AMB ALLS I LLORER PATATÓ AL VAPOR AMB MONGETES TENDRES I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús amb ciurons / Fruita	CREMA DE CARABASSA INDIOT AL CURRY PATATES A CANTONS IOGURT / FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i carabassà / Fruita	NYOQUIS A LES HERBES PROVENÇALS (herbes fresques, olives negres, pamesà) <u>TRUITA A LA FRANCESA</u> ENSALADA AMB PASTANAGA, TOMATIGÓ I COGOMBRE FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
ARRÒS 3 DELICIES CASOLÀ <u>LLOM A LA PLANXA</u> ENSALADA VARIADA AMB CROSTONS FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures saltades / Fruita	CIURONS AMB TREMPÓ OUS FREGITS TUMBET FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Tabulé de cuscús / Fruita	ENSALADA VARIADA AMB POMA, FORMATGE FRESC I NOUS CANELONS DE CARN AMB SALS DE BEIXAMEL FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Bullit de patata i verdures amb ou / Fruita	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES POLLASTRE ROSTIT TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Llom al fom amb patata i verdures / Fruita	CREMA DE VERDURES DE VERDURES I MONGETES PINTES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ARRÒS INTEGRAL SALTAT AMB ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i quiche / Fruita