

		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Trempó (12)	Crema de Carabassó
		Croquetes de Bacallà o d'Espinacs (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)	 Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
 Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada César (lletugues, polastre panat, crostons, formatge) (1,3,4,6,7,8)	Nyoquis amb Salsa al Pesto (1,7,8)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Espaguetis integrals a la Boscaiola (tomàtiga, xampinyons, baco) (1,3,6,7,10)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives, Alvocat, Formatge i Crostons (1,3,4,6,7,8)	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (1,3,6,7,10)	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)
 Arròs integral a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta amb enfarinat casolà (1,3,4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trempó, olives, tonyina) (1,3,4,6,10)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà gratinat amb All i Oli (4,7)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfit 13. Tramussos 14. Mol·luscos

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempa.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml



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

Valoració del compliment del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears

Soc. Coop. ES LICEU

setembre de 2025

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig que s'apliquen al Centres Educatius

Article 16. Vigilància i control. Valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

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

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

Article 5. Informació dels menús a les famílies

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

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

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

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica. (aquest document)

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

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació etiquetatge nutricional dels aliments envasats y/o la documentació necessària per conèixer els continguts nutricionals i el tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscos o màquines expendedores ubicades en el seu recinte.

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



		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Trempó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Ou bullit (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada (lletuga, tomàtiga, olives negres)	Patates bullides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i Rap la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Nyoquis amb Salsa al Pesto (1,7,8)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Espaguetis integrals amb tomàtiga i xampinyons (1,3,6,10)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb patata / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives i Alvocat	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, olives) (1,3,6,7,10)	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou (3)
Arròs integral a la Cubana (3)	Llom rostit	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta a la planxa (4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Wok de verdures i pollastre amb arròs / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trempó, olives, tonyina) (1,3,4,6,10)			
Pollastre a la planxa	Bacallà a la planxa (4)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos				

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per temporar.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

Menú sense embotits, formatge, precuinats, processats de carn, fritures (només la truita de patata i arròs cubana)

		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Trepó (12)	Crema de Carabassó
		<u>Pollastre a la planxa</u>	Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i lleties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Lleties amb Verdures (1)	<u>Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives</u>	<u>Nyoquis amb Salsa d'all, oli, herbes provençals, formatge (1,7)</u>	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Espaguetis integrals a la Boscaiola (tomàtiga, xampinyons, baco) (1,3,6,7,10)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
<u>Ensalada amb Poma</u>		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llim / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
<u>Ensalada amb Olives, Alvocat, Formatge (7)</u>	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (1,3,6,7,10)	Ensalada de Lleties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta amb enfarinat casolà (1,3,4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trepó, olives, tonyina) (1,3,4,6,10)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà gratinat amb All i Oli (4,7)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos				

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempair.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	<u>Trempó amb Arròs</u>	Crema de Carabassó
		<u>Pollastre a la planxa</u>	Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
<u>Crema de Verdures (sense mongetes ni pèsols)</u>	<u>Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives</u>	<u>Nyoquis amb Salsa d'all, oli, herbes provençals, formatge (1,7)</u>	<u>Crema de Pastanagó</u>	<u>Espaguetis integrals amb tomàtiga i xampinyons (1,3,6,10)</u>
Truita de Patata i Ceba (3)	<u>Paella de Verdures</u>	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
<u>Ensalada amb Poma</u>	<u>(sense pèsols ni mongetes)</u>	Tomàtiga trempada amb Orenga	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
<u>Ensalada amb Olives, Alvocat, Formatge (7)</u>	<u>Crema de Carabassa</u>	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (1,3,6,7,10)	<u>Ensalada de Cuscús (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)</u>	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta amb enfarinat casolà (1,3,4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trempó, olives, tonyina) (1,3,4,6,10)			
<u>Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)</u>	Bacallà gratinat amb All i Oli (4,7)			
<u>Verdures (pastanaga, tomàtiga) i Patata</u>	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i llom a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb xampinyons i cuscús / Fruita			
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet
6. Soja	7. Llet	8. Fruits secs	9. Apí	10. Mostassa
11. Sésam	12. Sulfits	13. Tramussos	14. Mol·luscos	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempar.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10		11	12
		<u>Pasta especial a la Napolitana</u>		Ciurons amb Trepó (12)	Crema de Carabassó
		<u>Pollastre a la planxa</u>		Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)		Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita		Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19	
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	<u>Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives</u>	<u>Nyoquis amb Salsa d'all, oli, herbes provençals, formatge (1,7)</u>	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	<u>Pasta especial amb tomàtiga i xampinyons</u>	
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)	
<u>Ensalada amb Poma</u>		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llim / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita	
22	23	24	25	26	
<u>Ensalada amb Olives, Alvocat, Formatge (7)</u>	Crema de Carabassa i Llegum (1)	<u>Pasta especial d'Estiu (tomàtiga, alfabeguer, formatge)</u>	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)	
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta amb enfarinat casolà (1,3,4)	
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita	
29	30				
Crema de Verdures de Temporada	<u>Ensalada de Pasta especial (trepó, olives, tonyina) (4)</u>				
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà gratinat amb All i Oli (4,7)				
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies				
Fruita de temporada	Fruita de temporada				
Suggeriment de sopar: Verdures i llim a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita				
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet	6. Soja
7. Llet	8. Fruits secs	9. Api	10. Mostassa	11. Sèsam	12. Sulfit
13. Tramussos	14. Mol·luscos				

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempa.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10	11	12
		Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Ciurons amb Trepó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Pasta especial sense gluten amb Salsa al Pesto (7,8)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Pasta especial sense gluten a la Boscaiola (tomàtiga, xampinyons, bacó) (6,7)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Logurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives, Alvocat, Formatge (7)	Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (7)	Ensalada de Quínoa (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta a la planxa (4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Quínoa	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i ous amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Pasta especial sense gluten (trepó, olives, tonyina) (4)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà gratinat amb All i Oli (4,7)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggestiment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet
6. Soja	7. Llet	8. Fruits secs	9. Apí	10. Mostassa
11. Sésam	12. Sulfit	13. Tramussos	14. Mol·luscos	

El menú s'acompanya d'aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per temporar.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Trempó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada (tomàtiga, olives negres)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures/ Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Nyoquis amb Salsa d'all, oli, herbes provençals (1)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Espaguetis integrals amb tomàtiga i xampinyons (1,3,6,10)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza amb mozzarella de soja / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives i Alvocat	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, tonyina) (1,3,4,6,10)	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou (3)
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta amb enfarinat casolà (1,3,4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trempó, olives, tonyina) (1,3,4,6,10)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà a la planxa (4)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet
6. Soja	7. Llet	8. Fruits secs	9. Apí	10. Mostassa
11. Sésam	12. Sulfit	13. Tramussos	14. Mol·luscos	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per temperar.

		10	11	12
		Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Ciurons amb Trepó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Ous romputs (3)	Lluç al forn (4)
		Ensalada (tomàtiga, olives negres)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures / Fruita
15	16	17	18	19
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Pasta especial sense gluten amb Salsa d'all, oli, herbes provençals	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Pasta especial sense gluten amb tomàtiga i xampinyons
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza amb mozzarella de soja / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives i Avocat	Crema de Carabassa	Pasta especial sense gluten (tomàtiga, alfabetuera, olives)	Ensalada de Quínoa (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou (3)
Arròs a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta a la planxa (4)
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Quínoa	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Pasta especial sense gluten (trepó, olives, tonyina) (4)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà a la planxa (4)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggeriment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet
6. Soja	7. Llet	8. Fruits secs	9. Apí	10. Mostassa
11. Sésam	12. Sulfit	13. Tramussos	14. Mol·luscos	

El menú s'acompanya d'aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per temperar.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10	11	12
		Pasta especial sense ou a la Napolitana (1,3)	Ciurons amb Trempó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Lluç al forn (4)
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada césar i coca de verdures / Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Nyoquis amb Salsa al Pesto (1,7,8)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Pasta especial sense ou a la Boscaiola (tomàtiga, xampinyons, baco) (6,7)
Llom a la planxa	Paella de Verdures	Lluç a la planxa (4)	Pollastre rostit amb alls i llimona	Llampuga al forn amb picada (4)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata, verdures i pollastre / Fruita	Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Hamburguesa de Llenties amb verdures torades i pa /	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives, Alvocat i Formatge (7)	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Pasta especial sense ou d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (7)	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Tonyina (4)
Arròs a la Bolonyesa	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Lluç al forn (4)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Gallineta a la planxa (4)
	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i falafels amb salsa de iogurt / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i sípia a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Pasta especial sense ou (trempó, olives, tonyina) (4)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Bacallà gratinat amb All i Oli de Llet (4,7)			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggestiment de sopar: Verdures i llom a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			

1. Gluten 2. Crustacis 3. Ou 4. Peix 5. Cacauet 6. Soja 7. Llet 8. Fruits secs 9. Api 10. Mostassa 11. Sésam 12. Sulfit 13. Tramussos 14. Mol·luscos

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempair.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml

		10	11	12
		Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Ciurons amb Trempó (12)	Crema de Carabassó
		Pollastre a la planxa	Ous romputs (3)	Llom a la planxa
		Ensalada Grega (tomàtiga, olives negres, formatge) (7)	Patates fregides	Tumbet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
		Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i llenties / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i indiòt la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i coca de verdures / Fruita
15	16	17	18	19
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Nyoquis amb Salsa al Pesto (1,7,8)	Crema de Pastanagó i Mongeta blanca	Espaguetis integrals a la Boscaiola (tomàtiga, xampinyons, baco) (1,3,6,7,10)
Truita de Patata i Ceba (3)	Paella de Verdures	Llom a la planxa	Pollastre rostit amb alls i llimona	Truita a la francesa (3)
Ensalada amb Poma i Nous (8)		Tomàtiga trempada amb Orega	Patates rostides	Ensalada amb Olives i Blat de les Índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Cuscús amb verdures i fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Truita a la francesa amb verdures torades i pa /	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza / Fruita
22	23	24	25	26
Ensalada amb Olives, Alvocat i Formatge (7)	Crema de Carabassa i Llegum (1)	Espirals integrals d'Estiu (tomàtiga, alfabeguera, formatge) (1,3,6,7,10)	Ensalada de Llenties (1) (ceba morada, pebre, tomàtiga, olives)	Ensalada teba de Patata amb Ou i Maionessa (3,7,10)
Arròs integral a la Cubana (3)	Llom rostit amb Salsa de Mostassa i Mel (10)	Ou bullit (3)	Pollastre al curry (llet de coco, aromàtiques)	Llom a la planxa
(Salsa de Tomàtiga casolana i Ou fregit)	Ensalada amb Cuscús (1)	Verdures (ceba, pebres, tomàtiga) i Patata	Arròs Basmati	Ensalada amb formatge fresc (7)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Bullidura de patata, verdures i ciurons / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i indiòt a la planxa amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
29	30			
Crema de Verdures de Temporada	Ensalada de Llacets (trempó, formatge) (7)			
Aguiat de Pilotes de Carn Mixta (12)	Pollastre a la planxa			
Verdures (pastanaga, pèsols, tomàtiga) i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies			
Fruita de temporada	Fruita de temporada			
Suggestiment de sopar: Verdures i ou a la planxa amb pa torrat / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons / Fruita			
1. Gluten	2. Crustacis	3. Ou	4. Peix	5. Cacauet
6. Soja	7. Llet	8. Fruits secs	9. Api	10. Mostassa
11. Sésam	12. Sulfits	13. Tramussos	14. Mol·luscos	

El menú s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva o oli de girasol al oleic per cuinar i oli d'oliva verge per tempar.

El iogurt natural conté menys de 12,3 g sucre / 100 ml