

Menú General

octubre de 2025

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

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

		1	2	3
		Cuinat de Llenties amb Verdures (1)  Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Poma i Nous (8) Fruita Cítrica	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes Ensalada amb Blat de les Índies i Olives Iogurt Natural (7) o Fruita	Crema de Verdures i Llegums Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14) Patata, Mongetes i Pastanaga Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Tallarins a les Herbes Provençals (1,3,6,7,10) Llampuga amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Alvocat i Crostons (1,3,4,6,7,8) Fruita de Temporada	Ensalada amb Formage feta, Poma i Nous (7,8) Pollastre al Curry Arròs Basmati Fruita de Temporada	Crema de Verdures i Pèsols Ous romputs amb Patates (3)  Tomàtiga trempada amb Alfabetuera fresca Fruita de Temporada	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Pebres i Carabassa Fruita de Temporada	Ciurons cuinats amb Verdures Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Puré de Patata (1,3,7,9,12) Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Macarrons integrals a la Bolonyesa de Vedella (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Mongetes tendres saltades amb alls Fruita de Temporada	 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Truita de Patata i Carabassó (3) Ensalada César (romana, crostons, formatge, salsa) (1,3,4,6,7,8) Fruita Cítrica	Crema de Pastanaga i Ciurons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada	Nyoquis de Patata amb Salsa Carbonara (1,6,7,10) Llenguado a la planxa amb picada (4) Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó Iogurt Natural (7) o Fruita	Arròs saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6) Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures Ensalada amb Tonyina i Olives (4) Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
No lectiu	Ensalada amb Pinya, Surimi, Crostons i Salsa Rosa (1,2,3,4,6,7,8,14) Paella de Bacallà (4) Fruita de Temporada	 Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous remanats amb Patata (3) Tomàtiga trempada amb Orenge Fruita Cítrica	Sopa de Bullit (1,3,6,10) Bullit de Pollastre (Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata) Fruita de Temporada	Crema de Carabassó Salmó a la planxa amb Salsa a l'Anet (4,7) Arròs saltat Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrals amb Salsa de Verdures (1,3,6,10) Lluç amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Sèsam (11) Fruita de Temporada	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Hamburguesa de Vedella a la planxa (12) Patates Rostides Fruita Cítrica	Arròs Brut Caproig al forn amb llimona (4) Ensalada amb Tomatigó i Formatge (7) Fruita de Temporada	Crema de Carabassí Pitera de Pollastre a la planxa Ceba, Xampinyons i Patata Iogurt Natural (7) o Fruita	 Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10) Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Llenties amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i quiche casolà variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita

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

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



Menú BAIX EN COLESTEROL

octubre de 2025

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

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

		1	2	3
		Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures i Llegums
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Ou bullit (3)
		Ensalada amb Poma i Nous (8)	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Tallarins amb all, oli i aromàtiques (1,3,6,10)	Ensalada amb Poma i Nous (8)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (només arròs i brou) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga a la planxa (4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetuera fresca	Pebres i Carabassa	Purè de Patata (1,3,7,9,12)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Macarrons integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Pastanaga i Ciurons	Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)	Arròs saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)
Bacallà a la planxa (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada de Tomàtiga i Olives	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
	Ensalada variada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (1,3,6,10)	Crema de Carabassó
No lectiu	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa (4)
		Tomàtiga trempada amb Orega	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrals amb Salsa de Verdures (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)
Lluç a la planxa (4)	Ou bullit (3)	Caproig al forn amb Llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó i Olives	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli de sardines / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar: Llenties amb samfaina / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i indiot amb quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pollastre amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar: Ensalada i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i orada amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i salmó amb quinoa / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar: Pollastre bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de llegum / Fruita

Menú Sense Fruita Seca amb closca

octubre de 2025

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

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

		1	2	3
		Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures i Llegums
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14)
		Ensalada amb Poma	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Tallarins a les Herbes Provençals (1,3,6,7,10)	Ensalada amb Formage feta, Poma (7)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetguera fresca	Pebres i Carabassa	Purè de Patata (1,3,7,9,12)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Macarrons integrals a la Bolonyesa de Vedella (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Pastanaga i Ciurons	Nyoquis de Patata amb Salsa Carbonara (1,6,7,10)	Arròs saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)
Bacallà amb enfarinat casolà (1,4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada (romana, formatge, salsa) (4,7)	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
No lectiu	Ensalada amb Pinya, Surimi, Salsa Rosa (2,3,4,6,7,14)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (1,3,6,10)	Crema de Carabassó
	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa amb Salsa a l'Anet (4,7)
		Tomàtiga trempada amb Orenge	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrals amb Salsa de Verdures (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)
Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó i Formatge (7)	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb formatge / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Llenties amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i quiche casolà variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita

Menú Sense Fruita Seca amb closca ni Llegums (Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soja) (pot menjar traces de soja)

octubre de 2025

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

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

		1	2	3
		Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14)
		Ensalada amb Poma	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata i Pastanaga
		Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Tallarins a les Herbes Provençals (1,3,6,7,10)	Ensalada amb Formage feta, Poma (7)	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)
Llampuga amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetguera fresca	Pebres i Carabassa	Puré de Patata (1,3,7,9,12)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Macarrons integrals a la Bolonyesa de Vedella (1,3,6,10)	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)	Crema de Pastanaga	Nyoquis de Patata amb Salsa de Tomàtiga (1,6,10)	Arròs saltat amb Verdures
Bacallà amb enfarinat casolà (1,4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salsea de Verdures
Tomàtiga trempada	Ensalada (romana, formatge, salsa) (4,7)	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
	Ensalada Variada	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)	Sopa de Bullit (1,3,6,10)	Crema de Carabassó
No lectiu	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa amb Salsa a l'Anet (4,7)
	(sense pèsols ni mongetes)	Tomàtiga trempada amb Orega	(Pollastre, pastanaga, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrals amb Salsa de Verdures (1,3,6,10)	Crema de Verdures (sense pèsols ni mongetes)	Arròs amb Tomàtiga	Crema de Carabassí	Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)
Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó i Formatge (7)	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb formatge / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pollastre amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i croquetes casolanes / Fruita	Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Llom amb espinacs i cuscús / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i quiche casolà variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita

		1	2	3
		Crema de Verdures	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar saltades (2,4,14)
		Ensalada amb Poma i Nous (8)	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Pasta especial sense gluten a les Herbes Provençals (7)	Ensalada amb Formage feta, Poma i Nous (7,8)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga a la planxa (4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetguera fresca	Pebres i Carabassa	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa de Vedella	Crema de Verdures	Crema de Pastanaga i Ciurons	Pasta especial sense gluten amb Salsa Carbonara (7)	Arròs saltat amb Verdures
Bacallà a la planxa (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada variada	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
No lectiu	Ensalada variada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (Pasta especial sense gluten)	Crema de Carabassó
	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa amb Salsa a l'Anet (4,7)
		Tomàtiga trempada amb Orenge	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Pasta especial sense gluten amb Salsa de Verdures	Crema de Verdures	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Pasta especial sense gluten al Pesto (7,8)
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó i Formatge (7)	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ciurons amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i quínoa / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Ciurons amb espinacs i quínoa / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i quiche casolà variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita

		1	2	3
		Crema de Verdures	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar saltades (2,4,14)
		Ensalada amb Poma i Nous (8)	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Pasta especial sense gluten amb all, oli i aromàtiques	Ensalada amb Poma i Nous (8)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga a la planxa (4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetguera fresca	Pebres i Carabassa	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Pasta especial sense gluten a la Bolonyesa de Vedella	Crema de Verdures	Crema de Pastanaga i Ciurons	Pasta especial sense gluten amb Salsa de Tomàtiga	Arròs saltat amb Verdures
Bacallà a la planxa (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada variada	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
	Ensalada variada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (Pasta especial sense gluten)	Crema de Carabassó
No lectiu	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa (4)
		Tomàtiga trempada amb Oregana	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Pasta especial sense gluten amb Salsa de Verdures	Crema de Verdures	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Pasta especial sense gluten amb all, oli i aromàtiques
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ciurons amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i quínoa / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Verdures al forn amb fruits secs / Fruita	Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Ciurons amb espinacs i quínoa / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i sandwich variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita

Menú Sense Proteïna de Llet (inclou sense lactosa)

octubre de 2025

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

		1	2	3
		Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures i Llegums
		Truita de Patata i Ceba (3)	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar enfarinades (1,2,4,14)
		Ensalada amb Poma i Nous (8)	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Tallarins a les Herbes Provençals (1,3,6,10)	Ensalada amb Poma i Nous (8)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga amb enfarinat casolà (1,4)	Pollastre al Curry	Ous romputs amb Patates (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetu fresca	Pebres i Carabassa	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Macarrons integrals a la Bolonyesa de Vedella (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Pastanaga i Ciurons	Nyoquis de Patata amb Salsa de Tomàtiga (1,6,10)	Arròs saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)
Bacallà amb enfarinat casolà (1,4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada variada	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
	Ensalada variada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (1,3,6,10)	Crema de Carabassó
No lectiu	Paella de Bacallà (4)	Ous remanats amb Patata (3)	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa (4)
		Tomàtiga trempada amb Orega	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Espaguetis integrals amb Salsa de Verdures (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)
Lluç amb enfarinat casolà (1,4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb Llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar: Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar: Llenties amb samfaina / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ou remanat amb tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar: Ensalada i sandwich / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i coca de verdures / Fruita

Menú SENSE OU (inclou sense traçes)

octubre de 2025

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

El iogurt és natural i conté menys de 12,3g de sucres per 100ml

		1	2	3
		Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Crema de Verdures i Llegums
		Llom a la planxa	Pitera de Pollastre a la planxa a les Fines Herbes	Tires de Calamar saltades (2,4,14)
		Ensalada amb Poma i Nous (8)	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives	Patata, Mongetes i Pastanaga
		Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
6	7	8	9	10
Pasta especial sense oua les Herbes Provençals (7)	Ensalada amb Formage feta, Poma i Nous (7,8)	Crema de Verdures i Pèsols	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Ciurons cuinats amb Verdures
Llampuga a la planxa (4)	Pollastre al Curry	Lluç a la planxa (4) amb Patates	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)
Ensalada amb Alvocat	Arròs Basmati	Tomàtiga trempada amb Alfabetguera fresca	Ensalada variada amb quínoa i olives	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
13	14	15	16	17
Pasta especial sense ou a la Bolonyesa de Vedella	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Pastanaga i Ciurons	Nyoquis de Patata amb Salsa Carbonara (1,6,7,10)	Arròs saltat amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)
Bacallà a la planxa (4)	Llom a la planxa	Pollastre Rostit	Llenguado a la planxa amb picada (4)	Indiot a la planxa amb Salseta de Verdures
Mongetes tendres saltades amb alls	Ensalada Variada	Patates al forn	Ensalada Verda amb Blat de les Índies i Tomatigó	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada
20	21	22	23	24
No lectiu	Ensalada Variada	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Bullit (Pasta especial sense ou)	Crema de Carabassó
	Paella de Bacallà (4)	Llom a la planxa amb Patata	Bullit de Pollastre	Salmó a la planxa amb Salsa a l'Anet (4,7)
		Tomàtiga trempada amb Orenga	(Pollastre, pastanaga, mongetes tendres, patata)	Arròs saltat
	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
27	28	29	30	31
Pasta especial sense ou amb Salsa de Verdures	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Arròs Brut	Crema de Carabassí	Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10)
Lluç a la planxa (4)	Hamburguesa de Vedella a la planxa (12)	Caproig al forn amb Llimona (4)	Pitera de Pollastre a la planxa	Llom a la planxa
Ensalada amb Sèsam (11)	Patates Rostides	Ensalada amb Tomatigó i Formatge (7)	Ceba, Xampinyons i Patata	Ensalada amb Blat de les Índies i Olives
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita de Temporada

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

Suggeriments de sopars

octubre de 2025

		1	2	3
		Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
		Verdures rostides amb picada de fruita seca / Fruita	Sopa de peix i lluç amb verdures / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
6	7	8	9	10
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Llenties amb samfaina / Fruita	Lluç a la planxa amb patata i ensalada / Fruita	Bacallà amb tomàtiga i cuscús / Fruita	Ensalada variada i llonganissa amb pa torrat / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Ensalada variada i sípia amb tomàtiga / Fruita	Llenties amb espinacs i cuscús / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
20	21	22	23	24
No lectiu	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
	Ensalada i sandwich variat / Fruita	Ensalada variada i lluç amb moniato / Fruita	Ensalada i sípia amb arròs / Fruita	Crema de verdures i truita de carabassí / Fruita
27	28	29	30	31
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Pollastre bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada variada i truita amb pa torrat / Fruita	Espirals de llegum amb carabassa i pastanaga / Fruita	Sopa de peix i lluçet amb verdures / Fruita	Ensalada i coca de verdures / Fruita