

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

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres, parmesà) (1,6,7,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Orega
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Lenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Carabassa	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada, crostons) (1,3,4,6,7,8)	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom arrebossat casolà (1,3)	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord	logurt Natural (7) o Fruita	Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada		Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Lenties a la Jardineria (1)	Ensalada tipus César (lletuga, crostons, pollastre panat) (1,3,4,6,7,8,10,11)	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Canelons de Tonyina (1,2,3,4,6,7,14)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides	Fruita de Temporada	Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús amb picada de fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Bacallà amb ceba, carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Escalop de Pollastre casolà (1,3)	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	logurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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

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

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



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

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciuorns amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres) (1,6,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Bacallà a la planxa (4)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Orega
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluc a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Ciuorns amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom a la planxa	Paella de Peix	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord	(2,4,14)	Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb ciurons saltats / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i salmó amb arròs / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,7,8,10)	Llenties a la Jardineria (1)	Ensalada Variada	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluc a la planxa (4)	Pollastre a la planxa	Macarrons integrals amb Salsa de Tonyina	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides	(1,3,4,6,10)	Xampinyons saltats i Patates bullides	Ensalada amb Sèsam (11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús amb picada de fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Bacallà amb ceba, carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Poma i Nous (8)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciuorns amb Verdures
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Pollastre a la planxa	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i sandwich de pernil / 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

Menú baix en greix total, principalment d'origen animal.

El menú s'acompanya de pa integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.
El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Pasta integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Verdures	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres, pomesà) (1,6,7,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Patata	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Lenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggesteriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Carabassa	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada, crostons) (1,3,4,6,7,8)	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom arrebossat casolà (1,3)	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggesteriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Lenties a la Jardinera (1)	Ensalada tipus César (lletuga, crostons, pollastre panat) (1,3,4,6,7,8,10,11)	Crema de Carabassó	Pasta integral saltada amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Canelons de Tonyina (1,2,3,4,6,7,14)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggesteriment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada de cuscús amb picada de fruits secs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggesteriment de sopar: Bacallà amb ceba, carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggesteriment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Pasta amb Salsa de Tomàtiga i Ou (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Escalop de Pollastre casolà (1,3)	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Patata	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggesteriment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggesteriment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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 integral i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciuorns amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres, parmesà) (1,6,7,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14)
Ensalada amb Blat de les Índies	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Crema de Carabassa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Ciuorns amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom arrebossat casolà (1,3)	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja	Mongetes saltades amb All i Pebre bord		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis amb all, oli i aormàtiques (1,6,7,10)	Llenties a la Jardineria (1)	Ensalada tipus César (lletuga, pollastre panat) (3,4,7,10,11)	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Canelons de Tonyina (1,2,3,4,6,7,14)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús amb formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma (7)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciuorns amb Verdures
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Escalop de Pollastre casolà (1,3)	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

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

novembre de 2025

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

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres, parmesà) (1,6,7,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Bacallà a la planxa (4)
Ensalada amb Blat de les Índies	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Oregana
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Pollastre amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i croquetes / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)
Caproig a la planxa amb llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom arrebossat casolà (1,3)	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja	Patata bullida		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis amb all, oli i aormàtiques (1,6,7,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Ensalada tipus César (lletuga, pollastre panat) (3,4,7,10,11)	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Canelons de Tonyina (1,2,3,4,6,7,14)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús amb formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma (7)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Crema de Verdures i Xampinyons	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Escalop de Pollastre casolà (1,3)	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

Menú sense Ametlles, Anacards, Avellanes, Cacauet, Festucs, Nous, Castanyes, Pipes de gira-sol.

Menú consensuat amb l'escola

Si voleu fer algun suggeriment teniu a la vostra disposició una bústia oberta a cuina@esliceu.com

Mària Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB 00005

La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Llenties amb xampinyons al curri / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Crema de Pastanaga i Gíngebre Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Verdures i Arròs Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Sopa especial sense gluten de Brou de Cam Cuixetes de Pollastre Rostit Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Pasta especial sense gluten a les Herbes Provençals (7) Bacallà a la planxa (4) Tomàtiga trempada amb Orenja Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7) Caproig a la planxa amb Llimona (4) Ensalada amb Olives i Remolatxa Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Crema de Carabassa Truita de Patata i Carabassó (3) Ensalada amb Taronja i Nous (8) Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Purè de verdures Llom a la planxa Mongetes saltades amb All i Pebre bord Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada) Paella de Peix i Marisc (2,4,14) Iogurt Natural (7) o Fruita Suggesteriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga Pollastre a la planxa Patates Rostides Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Pasta especial sense gluten al Pesto Rosso (7,8) Lluç a la planxa (4) Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Purè de verdures Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Salsa de Pebres i Patates Rostides Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Ensalada de quinoa amb picada de fruits secs / Fruita	Ensalada Variada Pasta especial sense gluten amb Salsa de Tonyina (4) Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Crema de Carabassó Indiot a la planxa Xampinyons saltats i Patates fregides Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Arròs saltat amb Verdures Truita a la Francesa (3) Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11) Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Sopa especial sense gluten de Brou de Cam Bacallà al forn amb Pebres (4) Ensalada amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggesteriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Crema de Verdures Pollastre a la planxa Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Estofat d'Indiot Verdures i Arròs Iogurt Natural (7) o Fruita Suggesteriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Patates bullides Fruita Cítrica Suggesteriment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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

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

La cuina utilitza oli d'oliva i girasol alt oleic per cuinar i oli d'oliva verge per trempar.

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa especial sense gluten de Brou de Carn	Pasta especial sense gluten a les Herbes Provençals
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Bacallà a la planxa (4)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Oregana
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Lenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Pasta especial sense gluten a la Napolitana	Crema de Carabassa	Purè de verdures	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom a la planxa	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Pasta especial sense gluten amb all, oli i aromàtiques	Purè de verdures	Ensalada Variada	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç a la planxa (4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Pasta especial sense gluten amb Salsa de Tonyina (4)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Sèsam (11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quinoa amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Poma i Nous (8)	Sopa especial sense gluten de Brou de Carn	Crema de Verdures	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Pollastre a la planxa	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb pa / 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

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

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

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

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres) (1,6,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Ous romputs (3)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Bacallà a la planxa (4)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Oregana
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Lenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb Llimona (4)	Truita de Patata i Carabassó (3)	Llom arrebossat casolà (1,3)	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis amb all, oli i aromàtiques (1,6,10)	Lenties a la Jardinera (1)	Ensalada Variada	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Macarrons amb Salsa de Tonyina (1,3,4,6,10)	Indiot a la planxa	Truita a la Francesa (3)
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Sèsam (11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Ous remants amb xampinyons i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de cuscús amb picada de fruits secs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i truita de patata i ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Poma i Nous (8)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Arròs a la Cubana (3)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Escalop de Pollastre casolà (1,3)	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica
Suggeriment de sopar: Tonyina a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb pa / 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

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

Menú SENSE OU (inclou sense traçes)

novembre de 2025

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

El iogurt es natural i conté menys de 12,3g de sucre per 100ml

3	4	5	6	7
Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Pastanaga i Gíngebre	Sopa especial sense ou de Brou de Carn	Nyoquis a les Herbes Provençals (herbes fresques, olives negres, parmesà) (1,6,7,10)
Bacallà amb Picada d'all, julivert i llimona (4)	Llom a la planxa	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Cuixetes de Pollastre Rostit	Bacallà a la planxa (4)
Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)	Patates Rostides	Verdures i Arròs	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Tomàtiga trempada amb Orenga
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Lenties amb xampinyons al curri / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i salmó amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Lluç a la planxa amb patata i verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i falàfel amb salsa / Fruita	Suggestiment de sopar: Fajitas mexicanes de pollastre i verdures / Fruita
10	11	12	13	14
Pasta especial sense ou a la Carbonara (6,7)	Crema de Carabassa	Cuinat de Lenties amb Verdures (1)	Ensalada Panzanella (tomàtiga, alvocat, ceba morada)	Ciurons amb Grells, Pebres, Pastanaga i Tomàtiga
Caproig a la planxa amb llimona (4)	Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Paella de Peix i Marisc (2,4,14)	Pollastre a la planxa
Ensalada amb Olives i Remolatxa	Ensalada amb Taronja i Nous (8)	Mongetes saltades amb All i Pebre bord		Patates Rostides
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i pebres / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb formatge de cabra / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb pisto de verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema de verdures i indiot amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
17	18	19	20	21
Nyoquis al Pesto Rosso (1,6,7,8,10)	Lenties a la Jardinera (1)	Ensalada Variada	Crema de Carabassó	Arròs saltat amb Verdures
Lluç enfarinat casolà (1,4)	Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Pasta especial sense ou amb Salsa de Tonyina (4)	Indiot a la planxa	Llom a la planxa
Ensalada amb Tomatigó i Blat de les Índies	Salsa de Pebres i Patates Rostides		Xampinyons saltats i Patates fregides	Ensalada amb Formatge i Sèsam (7,11)
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Llom amb xampinyons i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada de cuscús amb picada de fruits secs / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada variada i salmó amb quínoa / Fruita	Suggestiment de sopar: Bacallà amb carabassa, pastanaga i arròs / Fruita	Suggestiment de sopar: Coca de verdures / Fruita
24	25	26	27	28
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8)	Sopa especial sense ou de Brou de Carn	Crema de Verdures i Llentia vermella	Crema de Verdures i Xampinyons	Cuinat de Ciurons amb Verdures
Arròs amb Salsa de Tomàtiga i Tonyina (4)	Bacallà al forn amb Pebres (4)	Pollastre a la planxa	Estofat d'Indiot	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)
	Ensalada amb Olives i Tomatigó	Ensalada de Tomàtiga amb Alfabaguera	Verdures i Arròs	Patates bullides
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Iogurt Natural (7) o Fruita	Fruita Cítrica
Suggestiment de sopar: Llom a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegum amb verdures saltades / Fruita	Suggestiment de sopar: Verdures al forn amb picada / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i pollastre amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i quesadillas mexicanes / 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. Sulfits 13. Tramussos 14. Mol·luscos

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