

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

		7	8	9
		Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	Cuinat de Ciuorns amb Verdures Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Trita de Patata i Ceba (3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Crema de Carabassa Aguait de Pilotes de Carn mixta (12) Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada, crostons) (1,3,4,6,7,8) Paella de Carn i Marisc (2,4,14) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Crema d'Espinacs i Ciuorns Rodó d'Indiot Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
Arròs integral amb salsa de tomàtiga Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10) Ous remanats (3) Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	Cuinat de Ciuorns amb Verdures Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Arròs saltat Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Crostons (1,3,4,6,7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
Ensalada César (romana, crostons, formatge, salsa) (1,3,4,6,7,8) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom al forn Ceba, Pastanaga i Moniato Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa de Xampinyons (1,3,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Crema de Pastanaga Escalop casolà de Pollastre (1,3) Ensalada amb Tonyina i Olives (4) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Crema de Verdures i Ciuorns Lluç amb Salsa al curry (4) Arròs basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / 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·liscos

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

gener de 2026

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	0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-1-1	Compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	0-2-1-2	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2,5-2-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-1	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-1,5-2-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2	Compleix
15	Fruita FRESCA de Temporada	4 a 5	3-4-5-4	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	1-2-1-2	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.



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

		7		8		9
		Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10)		Cuinat de Ciurons amb Verdures		Arròs Marinera (només brou i arròs) (2,4,14)
		Lluç a la planxa (4)		Ous romputs (3)		Pollastre a la planxa
		Tomàtiga trempada amb Olives		Patates Rostides		Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)
		Fruita de Temporada		Fruita Cítrica		Fruita de Temporada
		Suggestiment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita		Suggestiment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita		Suggestiment de sopar: Pizza casolana amb mozzarella de soja / Fruita
12	13	14	15	16		
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) (3)	Crema d'Espinacs i Ciurons		
Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç a la planxa (4)	Aguait de Pilotes de Carn mixta (12)	Paella de Carn (sense marisc) (2,4,14)	Rodó d'Indiot		
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Olives verdes	Cuscús saltat amb Julivert (1)		Verdures i Patata		
Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada		
Suggestiment de sopar: Crema i bacallà amb ceba / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Falàfel de ciurons amb arròs i ensalada / Fruita		
19	20	21	22	23		
Arròs integral amb salsa de tomàtiga	Crema de Verdures i Xampinyons	Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)		
Bacallà a la planxa (4)	Pollastre Rostit	Ous remanats (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salmó a la planxa amb picada (4)		
Ensalada amb Poma i Nous (8)	Patates al forn	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Arròs saltat	Ensalada amb Blat de les Índies		
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada		
Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita		
26	27	28	29	30		
Ensalada variada amb Olives i Blat de les Índies	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Macarrons integrals amb Xampinyons Saltats (1,3,6,10)	Crema de Pastanaga	Crema de Verdures i Ciurons		
Arròs a la Cubana (3)	Llom al forn	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)	Pollastre a la planxa	Lluç amb Salsa al curry (4)		
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ceba, Pastanaga i Moniato	Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)	Arròs basmati		
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada		
Suggestiment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggestiment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggestiment de sopar: Quiche casolà variat / 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 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

		7	8	9
		Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	Sopa Mariner (amb sípia i gambes) (1,2,3,4,6,10,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada, crostons) (1,3,4,6,7,8)	Crema d'Espinacs i Ciurons
Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç enfarinat casolà (1,4)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Paella de Carn i Marisc (2,4,14)	Rodó d'Indiot
Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
Pasta integral amb salsa de tomàtiga (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10) Ous remanats (3) Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	Cuinat de Ciurons amb Verdures Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Patata bullida Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies i Crostons (1,3,4,6,7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
Ensalada César (romana, crostons, formatge, salsa) (1,3,4,6,7,8) Pasta integral a la Cubana (1,3,6,10) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom al forn Ceba i Moniato Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa de Xampinyons (1,3,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Crema de Pastanaga Escalop casolà de Pollastre (1,3) Ensalada amb Tonyina i Olives (4) logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Crema de Verdures i Ciurons Lluç amb Salsa al curry (4) Patata bullida Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / Fruita

Menú Sense Fruita Seca amb closca

gener de 2026

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

		7	8	9
		Espirals integrals a la Carbonara (1,3,6,7,10) Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	Cuinat de Ciuorns amb Verdures Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10)	Crema de Carabassa	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) (3)	Crema d'Espinacs i Ciuorns
Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç enfarinat casolà (1,4)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Paella de Carn i Marisc (2,4,14)	Rodó d'Indiot
Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
Arròs integral amb salsa de tomàtiga Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Formatge i Poma (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Nyoquis de Patata amb All, Oli i aromàtiques (1,6,10) Ous remanats (3) Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	Cuinat de Ciuorns amb Verdures Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Arròs saltat Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
Ensalada César (romana, formatge, salsa) (1,3,4,6,7) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom al forn Ceba, Pastanaga i Moniato Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa de Xampinyons (1,3,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Crema de Pastanaga Escalop casolà de Pollastre (1,3) Ensalada amb Tonyina i Olives (4) logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Crema de Verdures i Ciuorns Lluç amb Salsa al curry (4) Arròs basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / 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

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

gener de 2026

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

		7	8	9
		Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Puré i hamburguesa amb salsa / Fruita	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Truita de Patata i Ceba (3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Espirals amb verdures i formatge / Fruita	Crema de Carabassa Aguait de Pilotes de Carn mixta (12) Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) (3) Paella de Carn i Marisc (2,4,14) iogurt natural ensucrat (7) Suggestiment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Crema d'Espinacs Rodó d'Indiot Verdures (sense mongetes ni pèsols) i Patata Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
Arròs integral amb salsa de tomàtiga Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Formatge i Poma (7) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Cuinat de llenties amb verdures i patata / Fruita	Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Nyoquis de Patata amb All, Oli i aromàtiques (1,6,10) Ous remanats (3) Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema i hamburguesa amb cuscús / Fruita	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Arròs saltat Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
Ensalada César (romana, formatge, salsa) (1,3,4,6,7) Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Llom al forn Ceba, Pastanaga i Moniato Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Macarrons integrals amb Salsa de Xampinyons (1,3,6,7,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Crema de Pastanaga Escalop casolà de Pollastre (1,3) Ensalada amb Tonyina i Olives (4) iogurt natural ensucrat (7) Suggestiment de sopar: Espirals amb xampinyons i formatge / Fruita	Crema de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Lluç amb Salsa al curry (4) Arròs basmati Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Quiche casolà variat / 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

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

		7	8	9
		Pasta especial sense gluten a la Carbonara (6,7)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)
		Lluç a la planxa (4)	Ous romputs (3)	Pollastre a la planxa
		Tomàtiga trempada amb Olives	Patates Rostides	Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11)
		Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
		Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12	13	14	15	16
Puré de Verdures	Sopa de Brou de Carn (amb Pasta especial sense gluten)	Crema de Carabassa	Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) (3)	Crema d'Espinacs i Ciurons
Truita de Patata i Ceba (3)	Lluç a la planxa (4)	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Paella de Carn i Marisc	Rodó d'Indiot
Tomàtiga trempada amb Orenga	Ensalada amb Olives verdes	Arròs saltat amb Julivert	(2,4,14)	Verdures i Patata
Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19	20	21	22	23
Arròs integral amb salsa de tomàtiga	Crema de Verdures i Xampinyons	Pasta especial sense gluten al Pesto (7,8)	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Sopa de Brou de Carn (amb Pasta especial sense gluten)
Bacallà a la planxa (4)	Pollastre Rostit	Ous remanats (3)	Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10)	Salmó a la planxa amb picada (4)
Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8)	Patates al forn	Ensalada verda amb Olives i Tomatigó	Arròs saltat	Ensalada amb Blat de les Índies
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Cuinat de lleties amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb quínoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26	27	28	29	30
Ensalada variada amb Olives i Blat de les Índies	Puré de Verdures	Pasta especial sense gluten amb Salsa de Xampinyons (7)	Crema de Pastanaga	Crema de Verdures i Ciurons
Arròs a la Cubana (3)	Llom al forn	Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4)	Pollastre a la planxa	Lluç amb Salsa al curry (4)
(salsa de tomàtiga, ou fregit)	Ceba, Pastanaga i Moniato	Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies	Ensalada amb Tonyina i Olives (4)	Arròs basmati
Fruita de Temporada	Fruita Cítrica	Fruita de Temporada	Iogurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggeriment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quiche casolà variat / 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

Menú Sense Proteïna de Llet (inclou sense lactosa)

gener de 2026

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.

		7 Espirals integrals a la Napolitana (1,3,6,10) Lluç a la planxa (4) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	8 Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates Rostides Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	9 Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Pizza casolana amb mozzarella de tofu / Fruita
12 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Truita de Patata i Ceba (3) Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	13 Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Lluç enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	14 Crema de Carabassa Aguait de Pilotes de Carn mixta (12) Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada / Fruita	15 Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) Paella de Carn i Marisc (2,4,14) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	16 Crema d'Espinacs i Ciurons Rodó d'Indiot Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Falàfel de ciurons amb salsa i ensalada / Fruita
19 Arròs integral amb salsa de tomàtiga Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	20 Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	21 Nyoquis de Patata amb all, oli i aromàtiques (1,6,10) Ous remanats (3) Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	22 Cuinat de Ciurons amb Verdures Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Arròs saltat Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	23 Sopa de Brou de Carn (1,3,6,10) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26 Ensalada variada amb Olives i Blat de les Índies Arròs a la Cubana (3) (salsa de tomàtiga, ou fregit) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	27 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom al forn Ceba, Pastanaga i Moniato Fruita Cítrica Suggestiment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	28 Macarrons integrals amb Saltat de Xampinyons (1,3,6,10) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	29 Crema de Pastanaga Escalop casolà de Pollastre (1,3) Ensalada amb Tonyina i Olives (4) Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	30 Crema de Verdures i Ciurons Lluç amb Salsa al curry (4) Arròs basmati Fruita de Temporada Suggestiment de sopar: Quiche casolà variat / 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·liscos

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

		7 Pasta especial sense ou a la Carbonara (6,7) Lluç a la planxa (4) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Puré i hamburguesa vegetal amb salsa / Fruita	8 Cuinat de Ciurons amb Verdures Llom a la planxa Patates Rostides Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i lluç al forn amb verdures / Fruita	9 Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Pollastre a la planxa Ensalada amb Blat de les Índies i Pipes (8,11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
12 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom a la planxa Tomàtiga trempada amb Orenga Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Crema i calamar amb ceba / Fruita	13 Sopa de Brou de Carn (Pasta especial sense ou) Lluç enfarinat casolà (1,4) sense ou Ensalada amb Olives verdes Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb verdures / Fruita	14 Crema de Carabassa Aguait de Pilotes de Carn mixta (12) Cuscús saltat amb Julivert (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i pollastre amb ensalada / Fruita	15 Ensalada amb Ou bullit (tomàtiga, alvocat, ceba morada) Paella de Carn i Marisc (2,4,14) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Salmó a la planxa amb verdures i patata / Fruita	16 Crema d'Espinacs i Ciurons Rodó d'Indiot Verdures i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quesadillas variades / Fruita
19 Arròs integral amb salsa de tomàtiga Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) sense ou Ensalada amb Formatge, Poma i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuinat de Llenties amb verdures i patata / Fruita	20 Crema de Verdures i Xampinyons Pollastre Rostit Patates al forn Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i lluç a la planxa amb ensalada / Fruita	21 Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10) Pollastre a la planxa Ensalada verda amb Olives i Tomatigó Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i hamburguesa vegetal amb cuscús / Fruita	22 Cuinat de Ciurons amb Verdures Llom a la planxa amb salsa de Mostassa i Mel (10) Arròs saltat Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Ensalada i lluç amb patata / Fruita	23 Sopa de Brou de Carn (Pasta especial sense ou) Salmó a la planxa amb picada (4) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli / Fruita
26 Arròs amb salsa de tomàtiga Pollastre a la planxa Ensalada variada amb Olives i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i pop amb patata / Fruita	27 Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom al forn Ceba, Pastanaga i Moniato Fruita Cítrica Suggeriment de sopar: Sopa i salmó a la planxa amb ensalada / Fruita	28 Pasta especial sense ou amb Salsa de Xampinyons (7) Llenguado a la planxa amb all, julivert, llimona (4) Ensalada amb Remolatxa i Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ou bullit amb verdures i patata / Fruita	29 Crema de Pastanaga Pollastre a la planxa Ensalada amb Tonyina i Olives (4) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb xampinyons / Fruita	30 Crema de Verdures i Ciurons Lluç amb Salsa al curry (4) Arròs basmati Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pollastre a la planxa amb patata i ensalada / 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