

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

2	3	4	5	6
No lectiu	No lectiu	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Crema d'Espinacs i Pastanaga amb Crostons (1,3,4,6,7,8) Indiot panat casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb alfabaguera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10) Ou bullit (3) Ensalada variada amb Tomatigó i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Ensalada César (romana, crostons, formatge, salsa) (1,3,4,6,7,8) Fideuà de Carn i Marisc (1,3,2,4,6,10,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom rostit amb Llimona Arròs bullit Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Crema de Carabassa amb Crostons (1,3,4,6,7,8) Lluç amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Poma i Nous (8) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs Pitera de Pollastre a la planxa Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Api i Sèsam (11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita de carabassó	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre al forn Dàtils, Poma i Patates Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç panat i ensalada	Crema de Verdures Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Blat de les Índies i Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures Filet d'Indiot a la planxa Tomàtiga trempada amb orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Crema de Verdures i Llenties (1) Salmó amb Salsa de Porros (1) Purè de Patata (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures i Salsa de Soja (1,6) Ous remenats (3) Ensalada variada amb Formatge i Crostons (1,3,4,6,7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús, ciurons i verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10) Lluç a la planxa amb picada (4) Patata, Pastanaga i Pèsols saltats Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Croquetes de Pollastre (1,2,3,4,6,7,14) Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	Crema de Carabassó Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) iogurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada	Ciurons amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga Gall amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Crema de Pastanaga i Ciurons Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Llom amb patata i verdura			

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

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

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



2	3	4	5	6
		Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciuorns amb Verdures	Crema d'Espinacs i Pastanaga
		Lluç a la planxa (4)	Ous romputs (3)	Indiot a la planxa
No lectiu	No lectiu	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb alfabaguera
		Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
		Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Suggestiment de sopar: Wrap de salmó i crudités
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata a la Napolitana (1,6,10)	Ensalada Variada amb Olives i Nous (8)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs
Ou bullit (3)	Fideuà de Carn (sense marisc)	Llom rostit amb Llimona	Lluç a la planxa (4)	Pitera de Pollastre a la planxa
Ensalada variada amb Tomatigó i Olives	(1,3,2,4,6,10,14)	Arròs bullit	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)	Xampinyons i Patata
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Suggestiment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Suggestiment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Suggestiment de sopar: Ous romputs amb patata	Suggestiment de sopar: Hamburguesa vegetal i ensal
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10)	Cuinat de Ciuorns amb Verdures	Crema de Verdures	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures	Crema de Verdures i Llenties (1)
Bacallà a la planxa (4)	Pollastre al forn	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa	Salmó amb Salsa de Porros (1)
Ensalada variada amb Api i Sèsam (11)	Dàtils, Poma i Patates	Ensalada amb Blat de les Índies	Tomàtiga trempada amb orenga	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Crema i truita de carabassó	Suggestiment de sopar: Lluç al forn i ensalada	Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Suggestiment de sopar: Pa amb oli de tonyina
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1)	Crema de Carabassó	Ciuorns amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga
Ous remenats (3)	Lluç a la planxa amb picada (4)	Pollastre a la planxa	Llom a la planxa	Gall a la planxa (4)
Ensalada variada Olives i Nous (8)	Patata, Pastanaga i Pèsols saltats	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada Variada
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Cuscús, ciurons i verdures	Suggestiment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Suggestiment de sopar: Orada amb pebres i patata	Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada	Suggestiment de sopar: Patata, verdures i tonyina
30	31			
Arròs Marinera (només arròs) (2,4,14)	Crema de Pastanaga i Ciuorns			
Pollastre a la planxa	Truita de Patata i Ceba (3)			
Tomàtiga trempada amb Olives	Ensalada variada amb Nous (8)			
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada			
Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Llom amb patata i verdura			

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 nata, formatge, precuinats, arrebossats.

2	3	4	5	6
No lectiu	No lectiu	Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga Seitons enfarinats (1,2,3,4,6,7,10,14) sense fruita seca Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Crema d'Espinacs i Pastanaga Indiot panat casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb alfabaguera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata a la Napolitana (1,6,10) Ou bullit (3) Ensalada variada amb Tomatigó i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Ensalada Variada amb Formatge (7) Fideuà de Carn i Marisc (1,3,2,4,6,10,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom rostit amb Llimona Arròs bullit Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Crema de Carabassa Lluç amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Poma logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs Pitera de Pollastre a la planxa Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Api Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita de carabassó	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre al forn Dàtils, Poma i Patates Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç panat i ensalada	Crema de Verdures Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Blat de les Índies i Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures Filet d'Indiot a la planxa Tomàtiga trempada amb orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Crema de Verdures i Llenties (1) Salmó amb Salsa de Porros (1) Purè de Patata (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures i Salsa de Soja (1,6) Ous remenats (3) Ensalada variada amb Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús, ciurons i verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10) Lluç a la planxa amb picada (4) Patata, Pastanaga i Pèsols saltats Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Croquetes de Pollastre (1,2,3,4,6,7,14) sense fruita seca Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	Crema de Carabassó Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) logurt natural ensucrat (7) Sopa i truita amb ensalada	Ciurons amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga Gall amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pízza
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de llegums i verdura	Crema de Pastanaga i Ciurons Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada variada amb Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Llom amb patata i verdura			

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

2	3	4	5	6
		Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols)	Crema d'Espinacs i Pastanaga
		Lluç a la planxa (4)	Ous romputs (3)	Indiot panat casolà (1,3)
No lectiu	No lectiu	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals amb verdura i llom	Patates rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Orada amb patata i ensalada	Tomàtiga trempada amb alfabaguera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata a la Napolitana (1,6,10) Ou bullit (3) Ensalada variada amb Tomatigó i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap	Ensalada Variada amb Formatge (7) Fideuà de Carn i Marisc (1,3,2,4,6,10,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Llom rostit amb Llimona Arròs bullit Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Crema de Carabassa Lluç amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Poma logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs Pitera de Pollastre a la planxa Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Api Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita de carabassó	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Pollastre al forn Dàtils, Poma i Patates Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç panat i ensalada	Crema de Verdures Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Blat de les Índies i Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals amb verdura i llom	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures Filet d'Indiot a la planxa Tomàtiga trempada amb orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Salmó amb Salsa de Porros (1) Puré de Patata (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures Ous remenats (3) Ensalada variada amb Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús, pollastre i verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10) Lluç a la planxa amb picada (4) Patata, Pastanaga i Pèsols saltats Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Puré de Verdures (sense mongetes ni pèsols) Pollastre a la planxa Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	Crema de Carabassó Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga) logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada	Pasta amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga (1,3,6,10) Gall amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals amb verdura i llom	Crema de Pastanaga i Ciurons Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada variada amb Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Llom amb patata i verdura			

2	3	4	5	6
		Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema d'Espinacs i Pastanaga
		Lluç a la planxa (4)	Ous romputs (3)	Indiot a la planxa
No lectiu	No lectiu	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Patates rostides	Tomàtiga trempada amb alfabaguera
		Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
		Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Suggestiment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Pasta especial sense gluten al Pesto (7,8)	Ensalada Variada amb Formatge (7) Pasta especial sense gluten amb Verdures, Carn i Mostassa (2,4,14)	Puré de Verdures	Crema de Carabassa	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs
Ou bullit (3)		Llom rostit amb Llimona	Lluç a la planxa (4)	Pitera de Pollastre a la planxa
Ensalada variada amb Tomatigó i Olives		Arròs bullit	Ensalada variada amb Poma i Nous (8)	Xampinyons i Patata
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Suggestiment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Suggestiment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Suggestiment de sopar: Ous romputs amb patata	Suggestiment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Pasta especial sense gluten a la Pizzaiola	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema de Verdures	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures	Crema de Verdures
Bacallà a la planxa (4)	Pollastre al forn	Truita de Patata i Ceba (3)	Filet d'Indiot a la planxa	Salmó amb Salsa de Porros (1)
Ensalada variada amb Api i Sèsam (11)	Dàtils, Poma i Patates	Ensalada amb Blat de les Índies i Formatge (7)	Tomàtiga trempada amb orenga	Puré de Patata (7)
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Crema i truita de carabassó	Suggestiment de sopar: Lluç panat i ensalada	Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Suggestiment de sopar: Pa amb oli
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures saltades	Sopa de Brou de Carn i Verdures sense gluten	Puré de Verdures	Crema de Carabassó	Ciurons amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga
Ous remenats (3)	Lluç a la planxa amb picada (4)	Pollastre a la planxa	Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12)	Gall a la planxa (4)
Ensalada variada amb Formatge (7)	Patata, Pastanaga i Pèsols saltats	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives	Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ensalada amb Arròs
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	Fruita de Temporada	logurt natural ensucrat (7)	Fruita de Temporada
Suggestiment de sopar: Quínoa, ciurons i verdures	Suggestiment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Suggestiment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	Suggestiment de sopar: Sopa i truita amb ensalada	Suggestiment de sopar: Pizza
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14)	Crema de Pastanaga i Ciurons			
Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12)	Truita de Patata i Ceba (3)			
Tomàtiga trempada amb Olives	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8)			
Fruita de Temporada	Fruita de Temporada			
Suggestiment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Suggestiment de sopar: Llom amb patata i verdura			

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

2	3	4	5	6
No lectiu	No lectiu	Arros integral amb Salsa de Tomàtiga Lluç a la planxa (4) Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Cuinat de Ciurons amb Verdures Ous romputs (3) Patates rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Crema d'Espinacs i Pastanaga Indiot panat casolà (1,3) Tomàtiga trempada amb alfabaguera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata a la Napolitana (1,6,10) Ou bullit (3) Ensalada variada amb Tomatigó i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Ensalada Variada amb Olives i Nous (8) Fideuà de Carn i Marisc (1,3,2,4,6,10,14) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Verdura amb ou planxa i pa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom rostit amb Llimona Arròs bullit Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Crema de Carabassa Lluç amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Poma i Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Ous romputs amb patata	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs Pitera de Pollastre a la planxa Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Espaguetis integrals a la Pizzaiola (1,3,6,10) Bacallà amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada variada amb Api i Sèsam (11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita de carabassó	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre al forn Dàtils, Poma i Patates Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç panat i ensalada	Crema de Verdures Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada amb Blat de les Índies Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures Filet d'Indiot a la planxa Tomàtiga trempada amb orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Bullit d'ou, patata i verdura	Crema de Verdures i Llenties (1) Salmó amb Salsa de Porros (1) Purè de Patata (sense lactis) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli
23	24	25	26	27
Arròs amb Verdures saltades Ous remenats (3) Ensalada variada Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Cuscús, ciurons i verdures	Sopa de Brou de Carn i Verdures (1,3,6,10) Lluç a la planxa amb picada (4) Patata, Pastanaga i Pèsols saltats Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i truita amb ensalada	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Pollastre a la planxa Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	Crema de Carabassó Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i truita amb ensalada	Ciurons amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga Gall amb enfarinat casolà (1,4) Ensalada amb Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Crema de Pastanaga i Ciurons Truita de Patata i Ceba (3) Ensalada variada amb Nous (8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Llom amb patata i verdura			

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

2	3	4	5	6
		Arròs integral amb Salsa de Tomàtiga	Cuinat de Ciurons amb Verdures	Crema d'Espinacs i Pastanaga
		Lluç a la planxa (4)	Pollastre a la planxa	Indiot a la planxa
No lectiu	No lectiu	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Patates rostides Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i ensalada	Tomàtiga trempada amb alfabaguera Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Quiche variat
9	10	11	12	13
Nyoquis de Patata al Pesto (1,6,7,8,10)	Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8) Pasta especial sense ou amb Verdures, Carn i Marisc (2,4,14)	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Llom rostit amb Llimona	Crema de Carabassa Lluç a la planxa (4)	Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Arròs Pitera de Pollastre a la planxa
Ensalada variada amb Tomatigó i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons	Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i rap	Arròs bullit Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Sopa i orada amb ensalada	Ensalada variada amb Poma i Nous (8) logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Indiot amb patata i verdura	Xampinyons i Patata Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Wrap de salmó
16	17	18	19	20
Pasta especial sense ou a la Pizzaiola Bacallà a la planxa (4)	Cuinat de Ciurons amb Verdures Pollastre al forn	Crema de Verdures Llom a la planxa	Arròs Brouos de Pollastre i Verdures Filet d'Indiot a la planxa	Crema de Verdures i Llenties (1) Salmó amb Salsa de Porros (1)
Ensalada variada amb Api i Sèsam (11) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i llom amb carabassó	Dàtils, Poma i Patates Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç panat i ensalada	Ensalada amb Blat de les Índies i Formatge (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Tomàtiga trempada amb orenga Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Patata i verdura amb tonyina	Puré de Patata (7) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pa amb oli
24	25	26	27	
Sopa de Brou de Carn i Verdures amb Pasta sense ou Llom a la planxa	Cuinat de Llenties amb Verdures (1) Pollastre a la planxa	Crema de Carabassó Aguiat de Pilotes de Carn mixta (12) Arròs i Verdures (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)	Ciurons amb Sofrit, Pebres i Tomàtiga Gall amb enfarinat casolà (1,4)	
Arròs amb Verdures i Salsa de Soja (1,6)	Lluç a la planxa amb picada (4)	Ensalada variada amb Blat de les Índies i Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Tonyina amb pebres i patata	logurt natural ensucrat (7) Suggeriment de sopar: Sopa i lluç amb ensalada	Ensalada amb Cuscús (1) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Pizza
Ensalada variada amb Formatge (7)	Patata, Pastanaga i Pèsols saltats Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Crema i indiot amb ensalada			
30	31			
Arròs Marinera (amb sípia i gambes) (2,4,14) Salsitxes de Pollastre amb Alls i Llorer (12) Tomàtiga trempada amb Olives Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Espirals de Llegums i verdura	Crema de Pastanaga i Ciurons Llom a la planxa Ensalada variada amb Formatge i Nous (7,8) Fruita de Temporada Suggeriment de sopar: Lluç amb patata i verdura			

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