

El dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g sucre/100g



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINQ DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORC AMB SALSAS AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 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

Catering escolar CAN ARABÍ

gener 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	0-0-0-0	No compleix
3	PASTA	1	1-2-1-2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2	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	1-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1	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	1-1-2-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	(1) - 1 (1) - 1 (1) - (1)	No compleix (per les truites pasteurizadas)

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).

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 dinar s'acompanya de **pa integral** i **aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verge extra per trempar.

Les fruites d'aquest mes són: mandarina, pera, poma, plàtan, taronja.

De temporada i proximitat: bledes, bròquil, carabassa, ceba, col, coliflor, enciam, escarola, espinacs, fava tendra, grells, moniato, pastanaga, tomàtiga.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, taronja.

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Sense sucre o amb sucre, a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g sucre/ 100g

		1	2	3
			PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	FIDEUÀ DE VERDURES (1,3)
			LLUÇ AL FORN (4)	CROQUETES D'ESPINACS (1,2,3,4,6,7,8,14)
Festiu				
			ICEBERG I BLAT DE LES ÍNDIES	TOMÀTIGA TREMPADA
			FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
			Sopa de pasta i truita de xampinyons / Fruita	Salmó a la planxa amb patata i verdures / Fruita
6	7	8	9	10
Festiu	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
	TRUITA DE CARABASSÍ (3)	RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
	ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA	BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	TOMÀTIGA TREMPADA
	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	Sopa de pasta i croquetes amb espinacs / Fruita	Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
TOMÀTIGA TREMPADA I FORMATGE TENDRE (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ICEBERG I BLAT DE LES ÍNDIES	ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARROS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (6,7,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA	PATATES ROSTIDES	TOMÀTIGA TREMPADA I FORMATGE TENDRE (7)	ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORC AMB SALSAS AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ICEBERG I BLAT DE LES ÍNDIES	MINESTRA DE VERDURES	ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA	ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 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

Catering escolar CAN ARABÍ

gener de 2025

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

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

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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	0-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-0-0	No compleix
3	PASTA	1	1-1-2-1-2	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	0-0-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	0-1-1-2-2	Compleix
6	HORTALISSES - PATATA	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	0-2-2-3-2	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	0-2-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnis	Màxim 4 al mes	0-0-1-0-1	Compleix
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-1-2-1-2	Compleix
12	dels quals, Blau	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-3	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	0-1-2-2-2	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	1-3-4-4-4	Compleix
16	YOGUR (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	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	1-1-1-2-0	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	1 - (1) - 1 (1) - 1 (1) - (1)	No compleix (per les truites pasteurizadas)

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).

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.



1		2		3					
Festiu		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB					
		LLUÇ (4)		POLLASTRE					
		TRITURAT DE FRUITA		IOGURT NATURAL (7)					
6		7		8		9		10	
Festiu		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB	
		LLENTIES (1)		INDIOT		POLLASTRE		LLUÇ (4)	
		IOGURT NATURAL (7)		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA	
13		14		15		16		17	
PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB	
POLLASTRE		LLUÇ (4)		POLLASTRE		VEDELLA		LLUÇ (4)	
TRITURAT DE FRUITA		IOGURT NATURAL (7)		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA	
20		21		22		23		24	
PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB	
INDIOT		LLUÇ (4)		POLLASTRE		LLENTIES		VEDELLA	
TRITURAT DE FRUITA		IOGURT NATURAL (7)		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA	
27		28		29		30		31	
PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB		PURÉ DE PATATA I VERDURES AMB	
POLLASTRE		HOKI (4)		MONGETES PINTADES		BACALLÀ (4)		LLENTIES (1)	
TRITURAT DE FRUITA		IOGURT NATURAL (7)		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA		TRITURAT DE FRUITA	

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORC AMB SALSAS AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Sense Cacauet, Ametlla, Anacard, Avellanes, Pipes de gira-sol, Pipes de carabassa, Festucs, Pinyons, Nous, Sèsam, Lli.



			8	9	10
			ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (PASTA especial sense gluten)
			RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
			BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
			FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
			Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17	
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (9) (PASTA especial sense gluten)	ENSALADA DE PASTA especial sense gluten (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES	
POLLASTRE A LA PLANXA	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA L LIMONA (4)	
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita	
20	21	22	23	24	
FIDEUS GRUIXATS AMB SALTAT DE XAMPINYONS (PASTA especial sense gluten)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINQ DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	CIURONS AMB AMB VERDURES I ARRÒS	
INDIOT A LA PLANXA	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	AGUIAT DE PORC	
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita	
27	28	29	30	31	
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (PASTA especial sense gluten)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (PASTA especial sense gluten)	CREMA DE CARABASSA	
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORCA LA PLANXA AMB CEBA	
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita	

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Pasta, Farines, Bases de Pizza, Precuinats, Embotits, Processats de carn, Espicis, Llegums: Sense Gluten.



		8	9	10
		ARRÓS SALTAT AMB VERDURES (sense pèsols ni mongetes)	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (sense pèsols ni mongetes)
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Aguiat de rap amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (sense pèsols ni mongetes)	VERDURES I CUSCUS (1) (sense pèsols ni mongetes)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	AGUIAT DE PORC
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i formatge / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU (3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA (sense pèsols ni mongetes)	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3) (sense pèsols ni mongetes)	CREMA DE CARABASSA
POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORCA LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINISTRA DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú sense Ciurons, Llenties, Mongetes, Pèsols, Soja. Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de soja.



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (PASTA especial sense ou)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i hamburguesa de peix amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (9) (PASTA especial sense ou)	ENSALADA DE PASTA especial sense ou (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetuera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba amb farina de ciurons / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i pastís de carn / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (7) (PASTA especial sense ou)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINQ DELICIES (pastanaga, pèsols, gambes) (2,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
INDIOT A LA PLANXA	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	LLOM A LA PLANXA	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i llom amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (PASTA especial sense ou)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSINA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (PASTA especial sense ou)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Pollastre bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastís de lluç amb puré de patata / Fruita

Mol·luscos

Pasta Especial sense ou. Formatge, Embotits, Processats de Carn i Preuinats: Sense Ou.

Menú SENSE PEIX ni MARISC

gener de 2025



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	OU BULLIT (3)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicerol, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	OU BULLIT (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLOM A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, truita) (3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
LLONGANISSA DE PORC (6,7,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) (sense proteïna de llet ni lactosa)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB SALTAT DE XAMPINYONS (7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINC DELÍCIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12) (sense proteïna de llet ni lactosa)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i empanada de tonyina / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS AMB CARN, MONGETES I CARXOFA (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	LLOM DE PORC AMB SALSINA AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Precuinats, Embotits, Processats de carn: sense proteïna de llet ni lactosa.

Menú SENSE CARN DE PORC

gener de 2025



		8	9	10
		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)
		RODO D'INDIOT AL FORN AMB XAMPINYONS	ROSTIT DE POLLASTRE	SALMÓ AL FORN (4)
		BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
		FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		Lluç al forn amb verdures i patata / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patata / Fruita	Pizza casolana / Fruita
13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
FINGERS DE POLLASTRE (1,3)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBÀ	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Llenties cuinades amb verdures i arròs / Fruita	Ensalada i truita de patata i ceba / Fruita	Sopa de pasta i salmó amb carabassí / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb xampinyons / Fruita	Ensalada i quiche / Fruita
20	21	22	23	24
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	CREMA DE PASTANAGA	ARRÒS CINQ DELÍCIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCUS (1)
LLIBRET D'INDIOT (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soja) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Sopa de pasta i truita amb ensalada / Fruita	Bacallà amb patata i verdures amb forn / Fruita	Crema de verdures i pollastre amb carabassa / Fruita	Ensalada i quesadillas variades / Fruita
27	28	29	30	31
FIDEUS PAGESOS DE VERDURES (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
POLLASTRE A LA PLANXA	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	POLLASTRE AMB SALSÀ AL PEBRE (1,2,3,4,5,7,8,9)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Espirals de llegum amb curri de verdures / Fruita	Sopa de pasta i croquetes amb ensalada / Fruita	Salmó amb arròs i verdures / Fruita	Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	Ensalada i pastis de lluç amb puré de patata / Fruita

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Menú SENSE CARN ni PEIX (Ovolacteovegetarià)

gener de 2025



8	9	10
BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	HAMBURGUESA VEGANA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3) (amb pèsols)
FRUITA ecològica	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	FRUITA DE TEMPORADA
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC DE VERDURES	ENSALADA
BOCADOS DE SOJA TEXTURITZADA (6)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicerol, truita) (1,3)	HAMBURGUESA VEGANA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	IOGURT NATURAL (7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

20	21	22	23	24
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	CREMA DE PASTANAGA	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	HAMBURGUESA VEGANA	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, truita) (3)	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE SOJA (6)
FRUITA DE TEMPORADA	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
	IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

27	28	29	30	31
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINESTRA DE VERDURES	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
FIDEUS PAGESOS DE VERDURES (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	HAMBURGUESA VEGANA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES AL FORN
		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per altres aliments aptes o s'ofereix un menú de plat principal i entrant

Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS (Vegà)

gener de 2025



8	9	10
BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	HAMBURGUESA VEGANA	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3) (amb pèsols)
FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	CREMA D'ESPINACS	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	ENSALADA
BOCADOS DE SOJA TEXTURITZADA (6)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, pèsols)	HAMBURGUESA VEGANA	ARRÒS SEC DE VERDURES	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
ENSALADA (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera)	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

20	21	22	23	24
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	CREMA DE PASTANAGA	ENSALADA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
FIDEUÀ AMB SALTAT DE XAMPINYONS (1,3)	HAMBURGUESA VEGANA	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, pebres)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PILOTES DE SOJA (6)
FRUITA DE TEMPORADA	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
	FRUITA DE TEMPORADA			FRUITA DE TEMPORADA

27	28	29	30	31
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
FIDEUS PAGESOS DE VERDURES (1,3)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I PÈSOLS	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	HAMBURGUESA VEGANA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	PATATES AL FORN
				FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per altres aliments aptes o s'ofereix un menú de plat principal i entrant

Menú SENSE CARN

gener de 2025



8	9	10
BRÒQUIL AMB TOMÀTIGA CICEROL	CREMA DE COLFLORI I BRÒQUIL	MACARRONS A LA NAPOLITANA (1,3)
ARRÒS SALTAT AMB VERDURES	HAMBURGUESA VEGANA	SALMÓ AL FORN (4)
FRUITA ecològica	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana, ceba morada, tomàtiga)
	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

13	14	15	16	17
SOPA MINISTRONE AMB MERAVELLA (1,3,9)	ENSALADA DE PASTA (blat de les índies, olives negres, tomàtiga cicero, truita) (1,3)	CREMA D'ESPINACS	ARRÒS SEC MARINER (2,4,12,14)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES
BOCADOS DE SOJA TEXTURITZADA (6)	MEDALLONS DE LLUÇ AL FORN (4)	HAMBURGUESA VEGANA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	LLUÇ FORN A LA LLIMONA (4)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	MONGETA TENDRE I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	PATATA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

20	21	22	23	24
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	CREMA DE PASTANAGA	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	CIURONS AMB AMB VERDURES I CUSCUS (1)
FIDEUÀ AMB CREMA DE NATA I XAMPINYONS (1,3,7)	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	ARRÒS CINC DELICIES (pastanaga, pèsols, truita, gambes) (2,3,4,12,14)	TRUITA DE PATATA (3)	PILOTES DE SOJA (6)
FRUITA DE TEMPORADA	PATATES ROSTIDES	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, soia) (6)	PATATA I VERDURES (ceba, tomàtiga, pastanaga, pèsols)
	IOGURT NATURAL (7)		FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

27	28	29	30	31
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀTIGA I OU (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I VERDURES	MACARRONS INTEGRALS AMB VERDURES (1,3)	CREMA DE CARABASSA I LLEGUMS
FIDEUS PAGESOS DE VERDURES (1,3)	HOKI A LA PLANXA AMB PICADA (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ AMB PEBRES TORRATS (4)	HAMBURGUESA VEGANA
FRUITA DE TEMPORADA	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA D'HIVERN (iceberg, mesclum, pastanaga, taronja)	ENSALADA MEDITERRÀNIA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)	PATATES AL FORN
	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú es substitueixen per altres aliments aptes o s'ofereix un menú de plat principal i entrant