

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar.

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

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Amb sucre a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE VEDELLA CASOLANA A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita

7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, cebes, tomàtiga, lloret, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita

14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espínacs, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBES (3)	LLOM DE PORC AL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, cebes, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita

21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, cebes, tomàtiga, lloret, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇ AL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, cebes tendres, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita

28	29	30	31
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor, col, espínacs)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga, tomàtiga) (4)
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (1,8)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, cebes, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustàcids 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

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar.

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

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Amb sucre a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4
ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ (ceba, porro, carabassó, patata)	<u>ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)</u>	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	<u>FRIT DE CIURONS</u>	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	<u>OU BULLIT (3)</u>
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	<u>PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)</u>		ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roüre, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	<u>ARRÓS DE VERDURES</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roüre, pastanaga)
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES AMB ARRÓS (1) (all, cebes, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	<u>SALTAT DE CIURONS AMB VERDURES</u>	TRUITA DE PATATA (3)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Hamburguesa amb arròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita
14	15	16	17
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espínacs, pastanaga)	<u>CREMA DE XAMPINYONS</u>	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	<u>ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)</u>
TRUITA DE PATATA I CEBES (3)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	<u>ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6) (amb pèsols)</u>	OU BULLIT (3)
<u>ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)</u>			BRÒQUIL I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i falàfel amb tomàtiga trempada / Fruita
21	22	23	24
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roüre, pastanaga)	<u>CREMA DE PASTANAGA I CARABASSA</u>	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1) (all, cebes, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	<u>OU BULLIT (3)</u>
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i hamburguesa amb arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita
28	29	30	31
<u>ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3)</u>	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	CREMA DE BRÒQUIL (ceba, porro, bròquil, patata)	<u>ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)</u>
<u>OU BULLIT (3)</u>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor, col, espínacs)	<u>ESTOFAT DE TOFU (6)</u>	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)		<u>VERDURES (ceba, tomàtiga, aromàtiques) I PATATA</u>	ARRÓS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb hummus / 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

Els aliments restringits voluntàriament en aquest menú o bé es substitueixen per aliments permesos o bé s'adapta el menú programat oferint un plat principal amb un entrant.

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar.

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

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Amb sucre a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4	
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)	
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA DE VEDELLA CASOLANA A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN AMB SALSA DE MARISC (2,4,14)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i fomatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, cebra, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques) (1,3)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALSA DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE PILOTES CASOLANES DE CARN MIXTA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espínacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb cuscús / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita
14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja) (1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I CEBRA (3)	LLOM DE PORC AL FORN	SEITONS EN TEMPURA (1,2,3,4,6,7,10,14)	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIX I MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, cebra, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita
21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives) (1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, cebra, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB CUSCÚS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil) (1)
TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇ AL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A A LA PLANXA
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA	ENSALADA AMB FOMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, cebra tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i fomatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita
28	29	30	31	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada) (1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga, tomàtiga) (4)	
LLUÇ AL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	<u>ESCALDUMS D'INDIOT (1)</u>	OUS BULLITS AMB SALSA DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)	
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	<u>VERDURES (farina, cebra, tomàtiga, aromàtics) I PATATA</u>	ARRÒS BULLIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / 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

Menú sense Ametlles, Acanards, Avellanes, Festucs, Nous, Pinyons, Pipes de Carabassa, Pipes de Gira-sol, Sèsam, Lli, Cacauet.

Menú SENSE PEIX ni MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA, OU CRU

octubre de 2024

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge per trempar.

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

El iogurt que s'ofereix sempre és natural. Amb sucre a demanda del centre educatiu. El iogurt ensucrat té < 12,3g de sucre.

1	2	3	4
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (1,3,7)
MENÚ SENSE PEIX, MARISC, FRUITA SECA AMB CLOSCA, OU CRU	TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA DE VEDELLA CASOLANA A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llom amb verdures de temporada i patata / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb cuscús / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10
CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, cebes, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (ceba, tomàtiga, aromàtiques)(1,3)	ARRÒS DE VERDURES	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives)(3)
CORDON BLEU DE POLLASTRE (1,6,7,12)	LLOM A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espínacs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita
14	15	16	17
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa, patata)	ESPAGUETIS AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebre vermell, salsa de soja)(1,3,6)	ENSALADA DE PATATA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (tomàtiga, olives)
TRUITA DE PATATA I CEBAS (3)	LLOM DE PORC AL FORN	POLLASTRE A LA PLANXA	OU BULLIT (3)
ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures saltades i formatge / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Purè de verdures i indiot amb tomàtiga trempada / Fruita
21	22	23	24
ENSALADA DE PASTA AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives)(1,3)	ARRÒS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	CUINAT DE LLENTIES I VERDURES (1)(all, cebes, tomàtiga, lloer, pastanaga, col, mongetes)	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)
LLOM A LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	OU BULLIT (3)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives)(7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, cebes tendres, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i llom a la planxa amb aròs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llom amb ensalada / Fruita
28	29	30	31
ESPAGUETIS A LA CARBONARA (porro, baco, nata, nou moscada)(1,3,6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA (lletuga, mesclum, tomàtiga)
OU BULLIT (3)	POLLASTRE ROSTIT	ESTOFAT DE TOFU (6)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, cebes, tomàtiga, aromàtics) I PATATA	ARRÒS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Purè de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb hummus / 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



La cuina utilitza oli d'oliva i oli de girasol alt oleic per cuinar i Oli d'Oliva Verge Extra per trempar.
Les fruites d'aquest mes són: mandarina, meló, pera, poma, plàtan.

Les hortalisses d'aquest mes són: **albergínia, bledes, bròquil, carabassó, carabassa**, ceba, col lombarda, **coliflor**, endivi, **escarola, espinac, mongeta tendre, lletuga**, cogombre, **pebre**, pomo, remolatxa, **repollo**, tomàtiga, **pastanaga**.

Producte ecològic de proximitat: bròquil, carabassa, carabassó, coliflor, espinacs, lletuga.

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

1	2	3	4
ARRÓS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA CASOLANA	CREMA DE CARABASSÓ ecològic (ceba, porro, carabassó, patata)	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (sal, oli d'oliva, pebre dolç))	PASTA especial sense gluten AGLIO E OLIO (7)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	FRIT DE POLLASTRE	HAMBURGUESA A LA PLANXA sense gluten	SALMÓ AL FORN AMB SALS DE MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	PATATES I VERDURES (ceba tendra, pebre vermell, pebre verd)	ENSALADA AMB TONYINA (lletuga ecològica, mesclum, tomàtiga) (4)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga, fulles de roure, pastanaga, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sípia amb verdures de temporada i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i coqueta de ciurons amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Coliflor ofegada amb ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures i formatge de cabra / Fruita

7	8	9	10	11
PURÉ DE VERDURES	PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	PATATES TREMPADES AMB OU (patata, tomàtiga, ou bullit, olives) (3)	CREMA DE CARABASSA ecològica I MONGETES BLANQUES (ceba, porro, carabassa, patata)
POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4) (Certificat de Pesca Sostenible)	TRUITA DE PATATA (3)	ABADEJO AL FORN AMB SALS DE TOMÀTIGA (4)	AGUIAT DE TOFU (6)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pebres)	ENSALADA AMB POMA (iceberg, pastanaga, poma)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	VERDURES (ceba, pastanaga, pèsols, salsa de tomàtiga) I ARRÓS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Lluç a la planxa amb aròs amb bròquil i pastanaga / Fruita	Suggeriment de sopar: Chips de pastanaga i carabassa i Quiche d'espinacs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i salmó a la planxa amb quinoa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de llegums amb sanfaina de verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i ous a la planxa amb pa integral / Fruita

14	15	16	17	18
CREMA DE VERDURES (ceba, porro, espinacs ecològics, pastanaga)	CUINAT DE CIURONS (ceba, porro, mongetes tendres, carabassa ecològica, patata)	PASTA especial sense gluten AMB VERDURES (sense salsa de soja)	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA (tomàtiga, olives) (4)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga ecològica, escarola, tomàtiga)
TRUITA DE PATATA I Ceba (3)	LLOM DE PORCAL FORN	LLUÇA LA PLANXA	OU BULLIT (3)	PAELLA DE PEIXI MARISC (2,4,14)
ENSALADA AMB TONYINA (lletuga, mesclum, tomàtiga) (4)	CEBA I XAMPINYONS	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, mesclum, tomàtiga)	BRÒQUIL I PASTANAGA	(all, ceba, pebre vermell, pebre verd, tomàtiga, sípia, rap, brou)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb verdures saltades i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de verdures i ou romput amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i molls fegits amb tomàtiga trempada / Fruita	Suggeriment de sopar: Crema de Verdures i pa amb oli / Fruita

21	22	23	24	25
ENSALADA DE PASTA especials sense gluten AMB OU BULLIT (tomàtiga, olives)	ARRÓS A LA MILANESA (ceba, pebre vermell, pèsols, tomàtiga, aromàtiques)	PURÉ DE VERDURES	CREMA DE PASTANAGA (ceba, porro, pastanaga, patata)	CIURONS AMB ARRÓS I VERDURES (ceba, pastanaga, flors de bròquil ecològic)
LLUÇA LA PLANXA	INDIOT AL FORN AMB FARIGOLA	TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA (3)	LLUÇAL FORN (4)	PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA (de Benestar animal)
ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (lletuga ecològica, fulles de roure, pastanaga)	CEBA, PASTANAGA I CARABASSA ecològica	ENSALADA AMB FORMATGE TENDRE (romana, tomàtiga, olives) (7)	A LA MALLORQUINA (patata, julivert, bledes, ceba tendre, tomàtiga)	ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb verdures de temporada saltades / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i bacallà a la planxa amb aròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Quinoa amb porros, pastanaga i festucs / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Pizza casolana variada / Fruita

28	29	30	31
PASTA especial sense gluten A LA CARBONARA (6,7)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES (ceba, carabassó, coliflor ecològica, col, espinacs)	CREMA DE BRÒQUIL ecològic (ceba, porro, bròquil, patata)	ENSALADA AMB TONYINA (iceberg, lletuga ecològica, tomàtiga) (4)
LLUÇAL FORN AMB PICADA (all, julivert, llimona) (4)	POLLASTRE ROSTIT	ESCALDUMS D'INDIOT (8) (sense gluten)	OUS BULLITS AMB SALS DE TOMÀTIGA GRATINATS (3,7)
ENSALADA AMB OLIVES (lletuga, escarola, tomàtiga)	TOMÀTIGA TREMPADA AMB ORENGA	VERDURES (farina, ceba, tomàtiga, fruita seca, aromàtics) I PATATA	ARRÓS BULLIT
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT (7) (de Benestar animal)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Aròs integral amb verdures i mongetes pintes amb comí /	Suggeriment de sopar: Puré de verdures i ou bullit amb patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bunyols de ciurons amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb verat / Fruita

Pa, Pasta, Farines, Embotits, Procesats de carn, Precuinats, Espicis: Sense Gluten

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