

El dinar s'acompanya de **pa integral i aigua**. La cuina utilitza oli d'oliva verge extra 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, moniato, mongetes tendres, pastanaga, pebres, porros.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, meló, taronja o mandarina

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

1

Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA (12) (amb carabassa ecològica)	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, gamba, truita) (2,3,4,12,14)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
LLIBRET D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,8)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEUÀ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana ecològica, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggestiu de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggestiu de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i remanent d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
FUSILI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

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, moniato, mongetes tendres, pastanaga, pebres, porros.

Producte ecològic i de proximitat: ciurons, carabassa, porros, lletugues, meló, taronja o mandarina

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

1

## Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
<b>ENSALADA D'ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA</b>	<b>ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA</b>	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	<b>DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA</b>	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA ecològica</b>	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:
Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA (12) (amb carabassa ecològica)	ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, gamba, truita) (2,3,4,12,14)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
LLIBRET D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,8)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
<b>DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA</b>	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	<b>ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA</b>	<b>ENSALADA D'ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA</b>	AMB SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA ecològica</b>	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:
Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Llenties amb pisto i patata / Fruita	Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
<b>ENSALADA D'ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA</b>	MINESTRA DE VERDURES	<b>ICEBERG TREMPADA</b>	<b>ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA</b>	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA ecològica</b>
Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:
Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
FUSILIL A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
<b>ICEBERG TREMPADA</b>	<b>ENSALADA D'ICEBERG I TOMÀTIGA TREMPADA</b>	SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	<b>ENSALADA D'ICEBERG I PASTANAGA RATLLADA</b>
FRUITA DE TEMPORADA	<b>FRUITA ecològica</b>	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:	Suggestiu de sopar:
Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Coca de verdures amb salmó / 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: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscos

Festiu

4	5	6	7	8
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	<u>PURÉ DE VERDURES</u>	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	<u>ENSALADA VARIADA</u>
<u>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA</u> (amb pèsols)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (1,3,6)</u>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga) IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	<u>ENSALADA VARIADA</u>
<u>CIURONS AMB PATATA</u> ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	<u>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, mongetes, truita) (3)</u>	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA

18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	MINESTRA DE VERDURES	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<u>ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons) (amb pèsols)</u>	<u>CIURONS TREMPATS AMB PATATA</u>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3,6)	<u>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</u> (amb arròs)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica

25	26	27	28	29
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	<u>ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga, parmesà, crostons de pa) (1,7)</u>	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	VERDURES (amb carabassa ecològica)	<u>CIURONS AMB</u>	<u>ROSTIT DE VERDURES</u>	<u>ARRÒS SEC DE VERDURES</u>
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	FRUITA ecològica	<u>SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS</u>	PATATES ROSTIDES	IOGURT NATURAL (7)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)

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

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

## Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>PASTA especial sense gluten A LA BOLONYESA</b>	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<b>PURÉ DE VERDURES</b>	<b>PASTA especial sense gluten AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (7)</b>	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	ARRÒS 5 DELICIES (gamba, truita) (2,3,4,12,14)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
<b>SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (PASTA especial sense gluten)</b>	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	<b>ENSALADA DE PASTA especial sense gluten (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (3,6)</b>	<b>PURÉ DE VERDURES</b>
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggestiu de sopar: Quínoa amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggestiu de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
<b>PASTA especial sense gluten A LA NAPOLITANA</b>	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	<b>ENSALADA (mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga, pollastre, parmesà) (7)</b>	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>BACALLÀ AL FORN (4)</b>	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggestiu de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggestiu de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggestiu de sopar: Quínoa amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggestiu de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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

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

Escoles Menú SENSE CARN novembre de 2024

1

Festiu

4	5	6	7	8
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<u>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</u>	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	<u>ENSALADA VARIADA</u>
<u>ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA</u> (amb pèsols)	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	FRUITA DE TEMPORADA
	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	

11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALSA DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ARRÒS 5 DELICIES (gamba, truita) (2,3,4,12,14)	<u>ENSALADA VARIADA</u>
<u>CIURONS AMB PATATA</u>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	FRUITA ecològica	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL (7)	

18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassi, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	<u>CIURONS TREMPATS AMB PATATA</u>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3,6)	SALMÓ AL FORN AMB SALSA D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	FRUITA DE TEMPORADA	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)		FRUITA ecològica

25	26	27	28	29
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	<u>ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga, parmesà, crostons de pa) (1,7)</u>	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	<u>CIURONS AMB</u>	<u>ROSTIT DE VERDURES</u>	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	<u>SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS</u>	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)

1: Gluten 2: Crustàcics 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 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

## Festiu

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	<b><u>TRUITA A LA FRANCESA (3)</u></b>	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	<b><u>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, truita) (3)</u></b>	<b><u>CIURONS AMB VERDURES I ARRÒS</u></b>
<b><u>INDIOT A LA PLANXA</u></b>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	<b><u>ARRÒS SEC DE VERDURES</u></b>
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i indiot / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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

## Festiu

<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	ARRÒS 5 DELICIES (gamba, truita) (2,3,4,12,14)	<b>CIURONS AMB VERDURES I ARRÒS</b>
<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAMPERA (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicerol)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicerol, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i sípia / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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

Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINISTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sopa de pasta amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	<b>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, truita) (3)</b>	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
LLIBRET D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,8)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i bistec amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i sandwich mixte/ Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç, ou bullit) (1,3,6)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiot amb patata i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	<b>ARRÒS SEC DE VERDURES</b>
TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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



## Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS A DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)	<b>PASTA especial sense ou A LA BOLONYESA</b>	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINESTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	LLAMPUGA AL FORN (4)	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i lluç enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	<b>PASTA especial sense ou AMB SALS DE NATA I FORMATGES (7)</b>	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA (12) (amb carabassa ecològica)	<b>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, pèsols, gamba) (2,4,12,14)</b>	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	SALSITXES DE PORC (6,7,12)	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabetguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i soja / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
<b>SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (PASTA especial sense ou )</b>	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	<b>ENSALADA DE PASTA especial sense ou (tomàtiga, blat de les índies, olives, cuixot dolç) (6)</b>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) (amb carabassa ecològica)
<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA (6,12)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana ecològica, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soja) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soja / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i llom amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i ciurons amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
<b>PASTA especial sense ou A LA NAPOLITANA</b>	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	<b>PURÉ DE VERDURES</b>	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / Fruita
1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soja 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sesam 12: Sulfit 13: Iramusos 14: Molucce				
Pasta Especial sense ou. Formatge, Embotits, Processats de Carn i Precuinats: Sense Ou.				

## Festiu

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3)	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	<b>ARRÒS SALTAT AMB MINESTRA DE VERDURES</b>
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	<b>TRUITA A LA FRANCESA (3)</b>	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>	FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>	<b>ARRÒS 5 DELICIES (pastanaga, gamba, truita) (2,3,4,12,14)</b>	<b>CUSCÚS SALTAT AMB VERDURES (1,8)</b>
<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre) (7)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals amb xampinyons saltats i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiots amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	<b>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3)</b>	<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i llom / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	<b>PURÉ DE VERDURES (sense pèsols ni mongetes)</b>	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	<b>LLOM A LA PLANXA</b>	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos

**Escoles Menú SENSE CARN DE PORC novembre de 2024**
**1**
**Festiu**

4	5	6	7	8
ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	<b>MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3)</b>	PURÉ DE CARABASSA (amb porro i carabassa ecològics)	CIURONS I MINISTRA DE VERDURES I ARRÒS
FILET D'INDIOT A LA PLANXA AMB XAMPINYONS	TIRES DE CALAMAR (1,2,3,4,6,7,12,14)	LLAMPUGA AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA
ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, tomàtiga)	ENSALADA RÚSTICA (iceberg, fulles de roure, pastanaga, olives verdes)	AMB PEBRES VERMELLS I PATATA	ENSALADA CAMPERA (iceberg, romana ecològica, ceba morada, tomàtiga)	PATATES ROSTIDES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Sémola de brou de peix amb lluçet i verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa i truita a la francesa amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	FIDEUÀ AMB SALS DE NATA I FORMATGES (1,3,7)	CUINAT DE MONGETES PINTADES AMB COL I PATATA	ARRÒS 5 DELICIES (gamba, truita) (2,3,4,12,14)	CIURONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1,8)
LLIBRET D'INDIOT AMB FORMATGE I CUIXOT D'INDIOT (1,3,6,7,8)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	<b>POLLASTRE A LA PLANXA</b>	HOKI AL FORN (Pesca sostenible certificada) (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAMPERA (mesclum, tomàtiga, olives negres, orenga, alfabeguera, formatge tendre)	BRÒQUIL I COLIFLOR AL VAPOR	ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, romana ecològica, pastanaga)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga cicero)	AMB SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I ARRÒS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i llenguado enfarinat amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties amb pisto i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ou bullit / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó a la planxa amb patata / Fruita
18	19	20	21	22
SOPA DE BROU DE VERDURES AMB FIDEVÍ (1,3,9)	ARRÒS AMB VERDURES (albergínia, carabassí, pastanaga, xampinyons)	PURÉ D'ESPINACS (amb porro ecològic)	<b>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, blat de les índies, olives, ou bullit) (1,3)</b>	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	FILET DE LLUÇ AMB PICADA D'ALL I JULIVERT (4)	<b>INDIOT A LA PLANXA</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	SALMÓ AL FORN AMB SALS D'ANET (ceba, nata, anet) (4,7)
ENSALADA AMB CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga)	MINISTRA DE VERDURES	ENSALADA GREGA (romana, fulles de roure, olives negres, orenga, formatge tendre) (7)	ENSALADA ORIENTAL (iceberg, mesclum, pastanaga, soia) (6)	MONGETES TENDRES I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica
Suggeriment de sopar: Cuscús amb tomàtiga, pebres i soia / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada i ous romputs amb patates / Fruita	Suggeriment de sopar: Bunyols de patata i bacallà amb verdures / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i remanat d'ous amb xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pa amb oli / Fruita
25	26	27	28	29
FUSILLI A LA NAPOLITANA (1,3)	CUINAT DE CIURONS I VERDURES (amb carabassa ecològica)	ENSALADA CESAR (mesclum, tomàtiga cicero, pastanaga, pollastre, parmesà, crostons de pa) (1,7)	PURÉ DE VERDURES I LLEGUMS (1) (amb porro ecològic)	ARRÒS SEC A LA MARINERA (gambetes, musclos, calamar, pèsols) (2,4,12,14)
TRUITA A LA FRANCESA (3)	BACALLÀ ARREBOSSAT (1,4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE I VEDELLA (1,6,12)	POLLASTRE A LA PLANXA	RAP AL FORN (4)
ENSALADA D'ESPINACS (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, romana ecològica, cogombre, tomàtiga)	SALS DE TOMÀTIGA I ARRÒS	PATATES ROSTIDES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, mesclum, ceba morada, pastanaga)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i ciurons saltats / Fruita	Suggeriment de sopar: Bullit de patata, verdures i ou / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i fruita seca / Fruita	Suggeriment de sopar: Sopa de pasta i lluç amb ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Coca de verdures amb salmó / 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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscos**