



Els menús inclouen pa moreno i aigua. Els trempats es fan amb oli d'oliva verjo. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.

1	2	3	4	5
Festiu	MACARRONS INTEGRALS ALA NAPOLITANA (1,3,7)	CREMADE PORROS	PAELLAMIXTA (2,4,9,14)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES
	PITERAD'INDIOT ALA PLANXA I ENSALADA AMB TONYINA (4)	TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,8)	PALOMETA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) I ENSALADA AMB OLIVES	POLLASTRE AL FORN I PATATES ROSTIDES
	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata i verdures al vapor / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pastafilo amb verdures i formatge de cabra / Fruita
8	9	10	11	12
AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE CARABASSA	FIDEUÀ DE CARN (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÒS XINÉS (2,3,4)
TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÒS (1)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (1,3,4,12)	PASTÍS DE PITERAD'INDIOT AMB SALSADA TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ, FORMATGE I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (7)	BACALLÀ AL GRILL AMB PICADA I ENSALADA AMB COGOMBRE (4)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i salmó / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç enfarinat / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
15	16	17	18	19
CREMADE PASTANAGA	ESPAGUETI INTEGRAL ALA CARBONARA (1,3,7)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
INDIOT AL CURRI AMB ARRÒS SALTAT (7)	PALAIÀ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ I SAMFAINA DE VERDURES (1,3)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL (1,3,7)
IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums al curry / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita
22	23	24	25	26
ENSALADA DE PATATA CASOLANA AMB TONYINA I OLIVES (4)	CREMADE CARABASSÓ	CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	ESPAGUETI AGLIO E OLIO (1,3,7)	PAELLA DE VERDURES (1,3,9)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PILOTES DE BONÍTOL CASOLANES AMB SALSADA TOMÀTIGA I ARRÒS (4)	TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i patata gratinada / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb tabulé / Fruita
28	30	31	<p><i>Sembra julivert al maig i tot l'any en tindràs</i></p>	
MACARRONS INTEGRALS ALA BOLONYESA (1,3,7)	CREMADE PORROS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (all, oli, pebre dolç)		
PITERADE POLLASTRE ARREBOSSADA I ENSALADA VARIADA (1,3)	CALAMAR AMB SALSADA DE CEBAI PATATES (4,8,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)		
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de lletia vermella amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs amb ou bullit / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i fruits secs / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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



Menú SENSE GLUTEN ni LACTOSA

els trempats es fan amb oli d'oliva verjo. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.

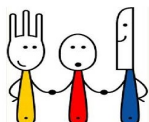
1	2	3	4	5
Festiu	MACARRONS Sense Gluten A LA NAPOLITANA (7) (Formatge sense Lactosa)	CREMADE PORROS	PAELLAMIXTA(2,4,9,14)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES
	PITERAD'INDIOT ALA PLANXA I ENSALADA AMB TONYINA(4)	TRUITADE PATATAI CEBAI ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,8)	PALOMETA AMBARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB OLIVES	POLLASTRE AL FORN I PATATES ROSTIDES
	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata i verdures al vapor / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge sense lactosa / Fruita
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSA	FIDEUÀ Sense Gluten DE CARN (9)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÒS XINÉS (2,3,4) (pemil sense Lactosa)
TRUITADE PATATAI CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA Sense Gluten ni Lactosa A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÒS	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS	PASTÍS DE PITERAD'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGAI PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (amb Llet sense Lactosa) (7)	BACALLÀ AL GRILL AMB PICADA I ENSALADA AMB COGOMBRE (4)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i salmó / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç en farinat / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
15	16	17	18	19
CREMADE PASTANAGA	ESPAGUETI Sense Gluten A LA NAPOLITANA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGAI	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
INDIOT AL CURRI AMB ARRÒS SALTAT (NATA Sense lactosa) (7)	PALAIA AMBARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten (3) I SAMFAINA DE VERDURES	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	MACARRONS Sense Gluten A LA BOLONYESA (cam picada i formatge Sense Lactosa)
IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums al curry / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita
22	23	24	25	26
ENSALADA DE PATATA CASOLANA AMB TONYINA I OLIVES (4)	CREMADE CARABASSÓ	CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	ESPAGUETI AGLIÓ E OLIO (7) (Sense Gluten) (Formatge Sense Lactosa)	PAELLA DE VERDURES (1,3,9)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PILOTES DE BONÍTOL CASOLANES AMB SALSA DE TOMÀTIGAI ARRÒS (4)	TRUITADE PATATAI CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i patata gratinada / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb tabulé / Fruita
28	30	31	<p><i>Sembra julivert al maig i tot l'any en tindràs</i></p>	
MACARRONS Sense Gluten A LA BOLONYESA (cam picada i formatge Sense Lactosa)	CREMADE PORROS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (all, oli, pebre dolç)		
PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA Sense Gluten I ENSALADA VARIADA (3)	CALAMAR AMB SALSA DE CEBAI PATATES (4,8,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)		
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de lletia vermella amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs amb ou bullit / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb pisto de verdures i fruits secs / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

Farines, Pasta, Derivats càmis (pemil, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes) Llegums, Espècies: Sense Gluten.

Derivats càmis (pemil, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense Lactosa. Iogurt Sense Lactosa.



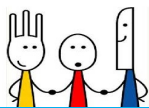
*Els trempats es fan amb oli d'oliva verjo. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.
Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.*

Festiu				
1	2	3	4	5
	MACARRONS sense gluten A LA NAPOLITANA (7)	CREMADE PORROS	PAELLAMIXTA(2,4,9,14)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES
	PI TERAD'INDIOT ALA PLANXA I ENSALADA AMB TONYINA (4)	TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMA I NOUS (3,8)	PALOMETA AMBARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB OLIVES	POLLASTRE AL FORN I PATATES ROSTIDES
	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata i verdures al vapor / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge de cabra / Fruita
8	9	10	11	12
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSA	FIDEUÀ Sense Gluten DE CARN (9)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÒS XINÉS (2,3,4)
TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÒS (Sense Gluten)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS	PASTÍS DE PITERAD'INDIOT AMB SALSADA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ, FORMATGE I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (7)	BACALLÀ AL GRILL AMB PICADA I ENSALADA AMB COGOMBRE (4)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i salmó / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç enfarinat / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pizza casolana / Fruita
15	16	17	18	19
CREMADE PASTANAGA	ESPAGUETI sense gluten A LA CARBONARA (7)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSADA DE TOMÀTIGA	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
INDIOT AL CURRI AMB ARRÒS SALTAT (7)	PALAIÀ AMBARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	POLLASTRE PANAT CASOLÀ sense gluten (3) I SAMFAINA DE VERDURES	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	MACARRONS A LA BOLONYESA (7) (Sense Gluten)
IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs integral / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums al curry / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades / Fruita
22	23	24	25	26
ENSALADA DE PATATA CASOLANA AMB TONYINA I OLIVES (4)	CREMADE CARABASSÓ	CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	ESPAGUETI sense gluten AGLIO E OLIO (7)	PAELLA DE VERDURES (1,3,9)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PILOTES DE BONÍTOL CASOLANES AMB SALSADA DE TOMÀTIGA I ARRÒS (4)	TRUITADE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ sense gluten (3,4) I ENSALADA AMB REMOLTXAI I BLAT DE LES ÍNDIES	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i ciurons / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i patata gratinada / Fruita	IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb tabulé / Fruita
28	30	31	<p><i>Sembra juli vert al maig i tot l'any en tindràs</i></p>	
MACARRONS sense gluten A LA BOLONYESA (7)	CREMADE PORROS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (all, oli, pebre dolç)		
PI TER DE POLLASTRE ARREBOSSADA sense gluten (3) I ENSALADA VARIADA	CALAMAR AMB SALSADA DE CEBAI PATATES (4,8,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)		
FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs amb ou bullit / Fruita	FRUITADE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb pisto de verdures i fruits secs / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

Faïnes, Pasta, Derivats càmis (pemil, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes) Llegums, Espècies: Sense Gluten.



Menú SENSE LACTOSA

Els menús inclouen pa moreno i aigua. Els trempats es fan amb oli d'oliva verjo. Tots els cuinats es fan amb oli d'oliva.

Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local.

1	2	3	4	5
Festiu	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,7) (Formatge sense Lactosa)	CREMA DE PORROS	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES
	PITERAD'INDIOT A LA PLANXA I ENSALADA AMB TONYINA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,8)	PALOMETA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ (1,3,4) I ENSALADA AMB OLIVES	POLLASTRE AL FORN I PATATES ROSTIDES
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Lluç al forn amb patata i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ciurons amb patata i verdures al vapor / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Espirals amb pisto de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pasta filo amb verdures i formatge sense lactosa / Fruita
8	9	10	11	12
AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PURÉ DE CARABASSA	FIDEUÀ DE CARN (1,3,9)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÓS XINÉS (2,3,4) (pemil sense Lactosa)
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA Sense Lactosa I ENSALADA AMB ARRÓS (1)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (1,3,4,12)	PASTÍS DE PITERAD'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGAI PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (amb Llet sense Lactosa) (7)	BACALLÀ AL GRILL AMB PICADA I ENSALADA AMB COGOMBRE (4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i salmó / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i lluç enfarinat / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Piza casolana sense lactosa / Fruita
15	16	17	18	19
CREMA DE PASTANAGA	MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3,7) (Formatge sense Lactosa)	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGAI	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
INDIOT AL CURRI AMB ARRÓS SALTAT (NATA Sense lactosa) (7)	PALAIÀ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	POLLASTRE PANAT CASOLÀ I SAMFAINA DE VERDURES (1,3)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,7) (cam picada i formatge Sense Lactosa)
IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i rap amb arròs integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llegums al curry / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades sense lactosa / Fruita
22	23	24	25	26
ENSALADA DE PATATA CASOLANA AMB TONYINA I OLIVES (4)	CREMA DE CARABASSÓ	CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	ESPAGUETI AGLIO E OLIO (1,3,7) (Formatge Sense Lactosa)	PAELLA DE VERDURES (1,3,9)
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PILOTES DE BONÍTOL CASOLANES AMB SALSA DE TOMÀTIGAI ARRÓS (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENSALADA AMB OLIVES (3)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA Sense Lactosa I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb verdures i ciurons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i patata gratinada / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment de sopar: Sípia a la planxa amb arròs i verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb tabulé / Fruita
28	30	31	<p><i>Sembra julivert al maig i tot l'any en tindràs</i></p>	
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,7) (Formatge Sense Lactosa)	CREMA DE PORROS	CIURONS TREMPATS AMB PATATA (all, oli, pebredolç)		
PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA I ENSALADA VARIADA (1,3)	CALAMAR AMB SALSA DE CEBAI PATATES (4,8,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de lletia vermella amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada d'arròs amb ou bullit / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i fruits secs / Fruita		

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

Derivats càrnis (pemil, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense Lactosa, Iogurt Sense Lactosa.

**Valoració del compliment del Decret 39/2019
Menjador Escolar Mariano Mérida**

Articles del Decret 39/2019, de 17 de maig, sobre la promoció de la dieta mediterrània als centres educatius i sanitaris de les Illes Balears que apliquen al Centre Educatiu

maig de 2023

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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Freqüència setmanal al Menú de l'escola	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-0	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	1-1-2-1-1	No compleix
4	Incloure integrals	Incloure	1-0-1-1-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-1-1	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	1-2-1-1-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-3-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	2-1-2-1-1	Compleix
9	Preparats càrnics	Màxim 4 al mes	0-1-1-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-1	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-1	Compleix
12	dels quals, BLAU	Alternar	1-0-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	3-4-3-4-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-1-2-1-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	3-4-4-4-3	Compleix
16	IOGURT (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-0	Compleix
17	OLI PER CUINAR	Oli d'Oliva o Oli de Girasol Alt Oleic		Compleix
18	OLI PER AMANIR	Oli d'Oliva Verge o Oli d'Oliva Verge Extra		Compleix
19	FRITURES	Màxim 2 a la setmana	1-2-2-2-1	Compleix
20	PRE CUINATS	Màxim 3 al mes	0-0-0-0-0	Compleix

Article 5. Informació dels menús a les famílies

Les persones responsables dels centres educatius han de proporcionar a les famílies, persones que exerceixen la tutela o responsables dels comensals, incloent-hi les persones amb necessitats especials (intoleràncies, al·lèrgies alimentàries o altres malalties que així ho exigeixin), **la programació mensual dels menús de la manera més clara i detallada possible i les han d'orientar amb menús adequats perquè el sopar sigui complementari amb el menú del migdia.**

La informació sobre els menús ha de ser accessible a persones amb qualsevol tipus de diversitat funcional, quan així es requereixi.

Així mateix, **s'ha de posar a disposició de les famílies**, persones que exerceixin 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.**

L'existència de **fitxes tècniques dels menús**, amb la **mesura dels ingredients que els integren (volum i pes).**

Les persones responsables de l'oferta alimentària dels centres educatius, dels centres sanitaris i de les dependències administratives sanitàries han de tenir a disposició de la Direcció General de Salut Pública i Participació l'etiquetatge nutricional dels aliments envasats i/o la documentació necessària per saber els continguts nutricionals i els tipus d'aliments que s'ofereixen en els bars, cantines, quioscs o màquines expenedores ubicats en els seus recintes.

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.