NOVEMBRE 2026

MENÚ GENERAL

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. S'ofereix pa integral. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes de novembre: mandarina, taronja, poma, pera, caqui i kiwi.



CEIP i ESO PONENT INCA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cuinat de llenties amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i ceba) (1*) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga, olives tallades i lletuga Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita**	**3** Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10) Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i curri suau / Fruita**	**4** Crema de carabassa, pastanaga i porro Pollastre al forn amb llimona i romaní Patates rostides amb orenga Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita**	**5** Arròs integral tres delícies amb pèsols, pastanaga, ceba i ou (3) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Verdures al forn amb salsa de tomàtiga natural (pastanaga, albergínia, carabassó) Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Patata farcida de lluç i verdures al forn / Fruita**	**6** Crema de pastanaga, moniato i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat i canyella (7) **SOPAR Pizza amb verdures i pollastre / Fruita**
9 Arròs melós de peix i verdures (2, 4, 14) Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Indiot a la planxa amb hummus i crudités / Fruita**	**10** Crema de carabassa, porro i pastanaga amb crostons cruixents integrals (1) Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat de pa i ou (1, 3) Patates rostides amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb ou bullit, tomàtiga i pastanaga / Fruita**	**11** Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba Pilotes de carn mixta a la jardinera (1,3,7) Verdures saltades Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita**	**12** Espaguetis integrals a la bolonyesa casolana amb verdures (1, 3, 6, 10) Gallineta al forn amb all i julivert (4) Ensalada de cogombre, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**13** Sopa de brou d'au amb fideví integral (1,3,6,10) Estofat de pollastre Ensalada de tomàtiga, remolatxa i blat de les Índies Pa integral Iogurt natural sense sucre afegit amb poma ratllada i canyella (7) **SOPAR Pizza casolana, ou, tomàtiga i formatge / Fruita**
16 Cuinat de llenties amb pastanaga, mongeta tendra i ceba (1*) Truita de carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Tacos de lluç amb lletuga i salsa de iogurt / Fruita**	**17** Lassanya de verdures i carn (1, 3, 6, 7, 10) Salmó al forn amb herbes (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassa i tomàtiga / Fruita**	**18** Crema de carabassó, patata i porro Hamburguesa mixta de carn (6, 12) Patates al forn amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb pollastre, pèsols i pastanaga / Fruita**	**19** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI	**20** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI
23 Amanida de llenties amb ceba morada, tomàtiga, pebre verd (1*) Lluç enferinat fregit (1, 4) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Wrap de truita de carabassó, formatge i tomàtiga a daus / Fruita**	**24** Paella de verdures amb arròs integral Cuixes de pollastre al forn amb herbes Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**25** Espaguetis integrals a la napolitana gratinats (1, 3, 6, 7, 10) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de pastanaga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita**	**26** Crema de carabassa, porro i patata Cigrons amb curri suau, carabassa, ceba, pastanaga i llet de coco Arròs integral bullit i bròquil al vapor Fruita de temporada **SOPAR Cuscús amb lluç esmicolat i carabassó / Fruita**	**27** Ensalada verda amb ou bullit i olives tallades (3) Pizza casolana de pernil dolç i formatge (1, 7) Ensalada de tomàtiga amb orenga Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat (7) **SOPAR Crema de verdures amb cigrons i pa integral / Fruita**
30 Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàtiga natural Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada **SOPAR Pollastre rostit amb moniato i bròquil / Fruita**				

1: Gluten 2: Crustacis 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

* Les llenties poden tenir traces de gluten; els cigrons emprats no en duen. Altres al·lèrgens depenen de la recepta. Els sopars són orientatius.

VALORACIÓ NUTRICIONAL | NOVEMBRE 2026

Servei de menjador CEIP Ponent – Inca · Programació de novembre

Valoració de la programació de novembre de 2026 per Aina Maria Quetglas Florit, dietista-nutricionista (Col. IB00382), d'acord amb el Decret 39/2019 de les Illes Balears i el Reial decret 315/2025. Les freqüències corresponen al menú general de migdia.

Les setmanes S3 (16–20) i S5 (30) tenen tres i un dies lectius, respectivament; S5 continua al desembre. Les xifres de la taula segueixen l'ordre S1–S2–S3–S4–S5.

GRUPS D'ALIMENTS / CRITERIS	FREQÜÈNCIA ESTABLERTA	S1-S2-S3-S4-S5	VALORACIÓ
HORTALISSES	1–2/setmana	2-1-1-2-0	Complex
LLEGUMS	1–2/setmana	1-1-1-1-0	Complex
ARRÒS	1/setmana	1-1-0-1-1	Complex; S3 setmana parcial
PASTA	1/setmana	1-2-1-1-0	No complex
ARRÒS O PASTA INTEGRAL	Mínim 4/mes	2-2-0-2-1	Complex
PEIX	1–3/setmana	2-1-1-1-1	Complex
PEIX BLANC I BLAU	Alternar	3 blancs i 2 blaus	Complex
OUS	1–2/setmana	1-1-1-1-0	Complex
CARN	Màxim 3/setmana	1-3-1-2-0	Complex
CARN VERMELLA	Màxim 1/setmana	0-1-0-0-0	Complex
CARN PROCESSADA	Màxim 2/mes	0-0-1-1-0	Complex
SEGONS DE PROTEÏNA VEGETAL	1–5/setmana	1-0-0-1-0	No complex
ENSALADES VARIADES	3–4/setmana	3-3-2-4-1	Complex
ALTRES GUARNICIONS	1–2/setmana	2-2-1-1-0	Complex
FRUITA FRESCA	4–5/setmana	4-4-3-4-1	Complex
ALTRES POSTRES	Màxim 1/setmana	1-1-0-1-0	Complex
PA INTEGRAL	Mínim 2/setmana	1-2-0-1-0	Complex
FRITURES	Màxim 1/setmana	0-0-0-1-0	Complex
PRECUINATS	Màxim 1/mes	0	Complex
AIGUA	Única beguda	Aigua	Complex
SAL IODADA	Ús reduït	Sal iodada	Complex
OLI PER CUINAR/FREGIR	Oli d'oliva / gira-sol alt oleic	Oli d'oliva o gira-sol alt oleic	Complex
OLI PER TREMPAR	Oli d'oliva verge o verge extra	Oli d'oliva verge o verge extra	Complex

ARTICLE 5 · INFORMACIÓ DELS MENÚS A LES FAMÍLIES

El centre posa a disposició de les famílies, incloses les dels infants amb necessitats alimentàries especials, la programació mensual dels dinars amb els plats, les guarnicions, les postres i els al·lèrgens indicats. Els suggeriments de sopar orienten les famílies perquè el sopar complementi el dinar escolar. La informació exigible sobre els productes utilitzats també és a la seva disposició, i el menú es facilita en un format accessible quan cal. L'aigua és l'única beguda del menjador i la fruita de temporada se serveix en una presentació adequada a l'edat.

MENÚS ADAPTATS

Els menús sense carn, sense lactosa i sense gluten es presenten a les pàgines següents amb les substitucions corresponents. El menú sense carn pot incloure peix, ous i lactis. Els productes làctics sense lactosa continuen contenint proteïnes de la llet (7) i no són aptes per a infants amb al·lèrgia a la llet. La cuina aplica cada adaptació segons les necessitats de l'infant i evita el contacte encreuat durant la preparació i el servei.

ARTICLE 16 · VIGILÀNCIA I CONTROL

1. La programació mensual disposa d'una valoració elaborada per personal amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.
2. El centre disposa de fitxes tècniques dels menús, amb els ingredients de cada elaboració i les seves quantitats expressades en pes o volum.
3. L'etiquetatge dels aliments envasats i la documentació dels productes utilitzats estan disponibles per consultar-ne la composició i els al·lèrgens.
4. La cuina comprova les receptes i les adaptacions abans de cada servei i separa els estris per evitar el contacte encreuat. El consell escolar pot constituir una comissió de menjador per fer el seguiment i la valoració del servei.

Atentament,

Aina Maria Quetglas Florit

Dietista-Nutricionista · Col. IB00382

NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE CARN

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. S'ofereix pa integral. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes de novembre: mandarina, taronja, poma, pera, caqui i kiwi.



CEIP i ESO PONENT INCA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cuinat de llenties amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i ceba) (1*) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga, olives tallades i lletuga Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita**	**3** Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10) Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Fajites de tofu amb pebres i curri suau (6) / Fruita**	**4** Crema de carabassa, pastanaga i porro **Truita de carabassó i formatge (3, 7)** Patates rostides amb orenga Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita**	**5** Arròs integral tres delícies amb pèsols, pastanaga, ceba i ou (3) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Verdures al forn amb salsa de tomàtiga natural (pastanaga, albergínia, carabassó) Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Patata farcida de lluç i verdures al forn / Fruita**	**6** Crema de pastanaga, moniato i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat i canyella (7) **SOPAR Cuscús amb cigrons, carabassó i tomàtiga / Fruita**
9 Arròs melós de peix i verdures (2, 4, 14) Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Ou a la planxa amb hummus i crudités i pa integral / Fruita**	**10** Crema de carabassa, porro i pastanaga amb crostons (1) **Croquetes d'espinacs (1, 3, 7)** Patates rostides amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb ou bullit, tomàtiga i pastanaga / Fruita**	**11** Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba **Remanat d'ous (3)** Verdures saltades Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Fajites de tofu amb pebres i ceba (6) / Fruita**	**12** **Espaguetis integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10)** Gallineta al forn amb all i julivert (4) Ensalada de cogombre, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**13** Sopa de brou d'au amb fideví integral (1,3,6,10) **Salmó al forn amb llimona i julivert (4)** Ensalada de tomàtiga, remolatxa i blat de les Índies Pa integral Iogurt natural sense sucre afegit amb poma ratllada i canyella (7) **SOPAR Pizza casolana amb ou, tomàtiga i formatge / Fruita**
16 Cuinat de llenties amb pastanaga, mongeta tendra i ceba (1*) Truita amb carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Tacos de lluç amb lletuga i salsa de iogurt / Fruita**	**17** **Macarrons integrals amb salsa de tomàtiga (1, 3, 6, 10)** Salmó al forn amb herbes (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassa i tomàtiga / Fruita**	**18** Crema de carabassó, patata i porro **Truita de verdures al forn (3)** Patates al forn amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb tofu, pèsols i pastanaga (6) / Fruita**	**19** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI	**20** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI
23 Amanida de llenties amb ceba morada, tomàtiga, pebre verd (1*) Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Wrap de truita de carabassó, formatge i tomàtiga a daus / Fruita**	**24** Paella de verdures amb arròs integral **Truita de carabassó al forn (3)** Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**25** Espaguetis integrals a la napolitana gratinats(1, 3, 6, 7, 10) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de pastanaga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Fajites de tofu amb pebres saltejats (6) / Fruita**	**26** Crema de carabassa, porro i patata Cigrons amb curri suau, carabassa, ceba, pastanaga i llet de coco Arròs integral bullit i bròquil al vapor Fruita de temporada **SOPAR Cuscús amb lluç esmicolat i carabassó / Fruita**	**27** Ensalada verda amb ou bullit i olives tallades (3) **Pizza casolana de tomàtiga, carabassó i formatge (1, 7)** Ensalada de tomàtiga amb orenga Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat (7) **SOPAR Crema de verdures amb cigrons i pa integral / Fruita**
30 Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàtiga natural Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada **SOPAR Gallineta al forn amb moniato i bròquil / Fruita**				

1: Gluten 2: Crustacis 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

* Sense carn: el menú pot incloure peix, ous i lactis.

NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE LACTOSA

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes de novembre: mandarina, taronja, poma, pera, caqui i kiwi.



CEIP i ESO PONENT INCA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 Cuinat de llenties amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i ceba) (1*) Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga, olives tallades i lletuga Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita**	**3** Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10) Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i curri suau / Fruita**	**4** Crema de carabassa, pastanaga i porro Pollastre al forn amb llimona i romaní Patates rostides amb orenga Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita**	**5** Arròs integral tres delícies amb pèsols, pastanaga, ceba i ou (3) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Verdures al forn amb salsa de tomàtiga natural (pastanaga, albergínia, carabassó) Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Patata farcida de lluç i verdures al forn / Fruita**	**6** Crema de pastanaga, moniato i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa **Fruita de temporada** **SOPAR Pizza amb verdures i pollastre / Fruita**
9 Arròs melós de peix i verdures (2, 4, 14) **Truita francesa amb formatge sense lactosa (3, 7)** Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Indiot a la planxa amb hummus i cruditès i pa integral/ Fruita**	**10** Crema de carabassa, porro i pastanaga amb crostons (1) Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat de pa i ou (1, 3) Patates rostides amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb ou bullit, tomàtiga i pastanaga / Fruita**	**11** Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba **Pilotes de carn mixta a la jardinera (sense lactosa) (1, 3, 7)** Verdures saltades Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba / Fruita**	**12** Espaguetis integrals a la bolonyesa casolana amb verdures (1, 3, 6, 10) Gallineta al forn amb all i julivert (4) Ensalada de cogombre, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**13** Sopa de brou d'au amb fideví integral (1,3,6,10) Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada de tomàtiga, remolatxa i blat de les Índies Pa integral **Fruita de temporada** **SOPAR Pizza casolana, ou, tomàtiga i formatge sense lactosa / Fruita**
16 Cuinat de llenties amb pastanaga, mongeta tendra i ceba (1*) **Truita amb carabassó i formatge sense lactosa (3, 7)** Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Tacos de lluç amb lletuga i salsa de iogurt sense lactosa / Fruita**	**17** **Lassanya de verdures i carn sense formatge(1, 3, 6, 7, 10)** Salmó al forn amb herbes (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassa i tomàtiga / Fruita**	**18** Crema de carabassó, patata i porro **Hamburguesa mixta de carn sense lactosa (6,12)** Patates al forn amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb pollastre, pèsols i pastanaga / Fruita**	**19** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI	**20** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI
23 Amanida de llenties amb ceba morada, tomàtiga, pebre verd (1*) Lluç al forn amb salsa de tomàtiga (4) Ensalada de lletuga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Wrap de truita de carabassó, formatge sense lactosa i tomàtiga a daus / Fruita**	**24** Paella de verdures amb arròs integral Cuixes de pollastre al forn amb herbes Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Pa integral Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**25** **Espaguetis integrals a la napolitana (1, 3, 6, 10)** Truita de patata i ceba (3) Ensalada de pastanaga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats / Fruita**	**26** Crema de carabassa, porro i patata Cigrons amb curri suau, carabassa, ceba, pastanaga i llet de coco Arròs integral bullit i bròquil al vapor Fruita de temporada **SOPAR Cuscús amb lluç esmicolat i carabassó / Fruita**	**27** Ensalada verda amb ou bullit i olives tallades (3) **Pizza casolana de pernil dolç i formatge sense lactosa (1, 7)** Ensalada de tomàtiga amb orenga **Fruita de temporada** **SOPAR Crema de verdures amb cigrons i pa integral / Fruita**
30 Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàtiga natural Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada **SOPAR Pollastre rostit amb moniato i bròquil / Fruita**				

1: Gluten 2: Crustacis 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

* Sense lactosa: l'al·lergen llet (7) continua present. Verificar els ingredients.

NOVEMBRE 2026

MENÚ SENSE GLUTEN

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar, oli de gira-sol alt oleic per fregir i oli d'oliva verge o verge extra per trempar. S'utilitza sal iodada de manera moderada, prioritzant herbes i espècies. Es prioritzen els aliments frescs i de temporada, els cereals integrals i les tècniques culinàries saludables (forn, vapor, bullit, planxa i sofregits), limitant les fritures i els aliments precuinats. L'aigua és l'única beguda del menú.

Fruites de temporada del mes de novembre: mandarina, taronja, poma, pera, caqui i kiwi.



CEIP i ESO PONENT INCA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 **Cuinat de cigrons amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i ceba)** Truita de patata i ceba (3) Ensalada de tomàtiga, olives tallades i lletuga Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata rostida / Fruita**	**3** **Pasta especial sense gluten a la napolitana** Lluç al forn amb picada d'all i julivert (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i curri suau amb truites sense gluten / Fruita**	**4** Crema de carabassa, pastanaga i porro Pollastre al forn amb llimona i romaní Patates rostides amb orenga Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb ou, pèsols i pastanaga / Fruita**	**5** Arròs integral tres delícies amb pèsols, pastanaga, ceba i ou (3) Salmó al forn amb llimona i herbes (4) Verdures al forn amb salsa de tomàtiga natural (pastanaga, albergínia, carabassó) Fruita de temporada **SOPAR Patata farcida de lluç i verdures al forn / Fruita**	**6** Crema de pastanaga, moniato i porro Cigrons al curri suau amb carabassa, pastanaga, ceba i arròs integral Ensalada de lletuga, pastanaga i remolatxa Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat i canyella (7) **SOPAR Pizza amb base sense gluten amb verdures i pollastre / Fruita**
9 Arròs melós de peix i verdures amb brou sense gluten (2, 4, 14) Truita francesa amb formatge (3, 7) Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Indiot a la planxa amb hummus i crudités i pa sense gluten/ Fruita**	**10** **Crema de carabassa, porro i pastanaga amb crostons sense gluten** **Escalop casolà de pollastre al forn amb arrebossat sense gluten (3)** Patates rostides amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb ou bullit, tomàtiga i pastanaga / Fruita**	**11** Cuinat de cigrons amb carabassa, pastanaga i ceba **Pilotes de carn mixta a la jardinera sense gluten (3,7)** Verdures saltades Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres i ceba amb truites sense gluten / Fruita**	**12** **Espaguetis sense gluten a la napolitana** Gallineta al forn amb all i julivert (4) Ensalada de cogombre, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**13** **Sopa amb pasta especial sense gluten** Salmó al forn amb llimona i julivert (4) Ensalada de tomàtiga, remolatxa i blat de les Índies Pa sense gluten Iogurt natural sense sucre afegit amb poma ratllada i canyella (7) **SOPAR Pizza amb base de farina sense gluten, ou, tomàtiga i formatge / Fruita**
16 **Cuinat de cigrons amb pastanaga, mongeta tendra i ceba** Truita amb carabassó i formatge (3, 7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Tacos amb truites sense gluten i lluç amb lletuga i salsa de iogurt / Fruita**	**17** **Pasta especial sense gluten amb salsa de tomàtiga** Salmó al forn amb herbes (4) Ensalada de pastanaga, remolatxa i blat de les Índies Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb cigrons, carabassa i tomàtiga / Fruita**	**18** Crema de carabassó, patata i porro **Hamburguesa mixta de carn amb pa ratllat sense gluten (3, 7)** Patates al forn amb romaní Fruita de temporada **SOPAR Arròs tres delícies amb pollastre, pèsols i pastanaga / Fruita**	**19** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI	**20** FESTIU LOCAL · SENSE SERVEI
23 **Amanida de cigrons amb ceba morada, tomàtiga i pebre verd** **Lluç al forn amb salsa de tomàtiga natural (4)** Ensalada de lletuga, pastanaga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Wrap amb truita sense gluten i truita de carabassó, formatge i tomàtiga a daus / Fruita**	**24** Paella de verdures amb arròs integral Cuixes de pollastre al forn amb herbes Ensalada de tomàtiga, pastanaga i remolatxa Pa sense gluten Fruita de temporada **SOPAR Salmó al forn amb bròquil i patata / Fruita**	**25** **Espaguetis sense gluten a la napolitana** Truita de patata i ceba (3) Ensalada de pastanaga, lletuga i olives tallades Fruita de temporada **SOPAR Fajites de pollastre amb pebres saltejats amb truites sense gluten / Fruita**	**26** Crema de carabassa, porro i patata Cigrons amb curri suau, carabassa, ceba, pastanaga i llet de coco Arròs integral bullit i bròquil al vapor Fruita de temporada **SOPAR Quinoa amb lluç esmicolat i carabassó / Fruita**	**27** Ensalada verda amb ou bullit i olives tallades (3) **Pizza casolana amb base sense gluten de pernil dolç i formatge (7)** Ensalada de tomàtiga amb orenga Iogurt natural sense sucre afegit amb plàtan aixafat (7) **SOPAR Crema de verdures amb cigrons i pa sense gluten / Fruita**
30 Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàtiga natural Ou al forn (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i remolatxa Fruita de temporada **SOPAR Pollastre rostit amb moniato i bròquil / Fruita**				

1: Gluten 2: Crustacis 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

* Sense gluten: s'utilitzen ingredients aptes i estris diferenciats; els brous i les salses corresponen a versions sense gluten indicades al menú.