

Menú GENERAL

febrer de 2023

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.

Les fruites del mes de febrer són: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja.

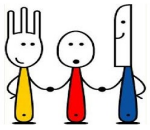
Les hortalisses del mes de febrer són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.



1		2		3	
CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES		SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)		ARRÓS DE PEIX (2,4,14)	
AGUIAT DE POLLASTRE AMB BOLETS I PATATES A CANTONS		SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)		SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)	
IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Falafel de ciurons amb carabassa a la planxa / Fruita	
6		7		8	
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,7)		SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE CARN (1,3,9)		MONGETES PINTADES AGUIADES AMB VERDURES	
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 I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de llentia vermella amb verdures i tomàtiga / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llom amb arròs i ensalada / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	
9		10		13	
PAELLA MIXTA (2,4,9,14)		PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS		AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	
RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ I TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES (1,3,4)		FILET D'INDIOT AMB XAMPINYONS, PEBRES I PATATES		TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	
IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Pasta filo amb verdures i formatge de cabra / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita	
14		15		16	
SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)		ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,7)		PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	
HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÓS (1)		LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (1,3,4,12)		PASTÍS DE PITERA D'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ, FORMATGE I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (7)	
IOGURT (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: Pollastre amb pa torrat i ensalada / Fruita	
17		20		21	
ARRÓS BRUT (9)		ENSALADA DE PATATA AMB OU, PERNIL DOLÇ I FORMATGE (3,7)		PURÉ DE CARABASSA	
TONYINA AGUIADA AMB CEBAI PEBRE VERD, VERMELL, BROU DE PEIX I PATATA (4,9)		LLOM A LA PLANXA I TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES		PALAIA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita		IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	
22		23		24	
AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES		ARRÓS ALA MARINERA (4,9,14) (amb arròs integral)		ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)	
POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA I PATATES FREGIDES (8,9,12)		TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMA I NOUS (3,8)		CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL (1,3,7)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Rap amb arròs i ensalada / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llenties estofades amb verdures i patata / Fruita		FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadilas" variades / Fruita	
27		28		<p><i>Febrer, febreret, set capes i un barret</i></p>	
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA					
BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGAI ARRÓS BLANC (4)					
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita		Festa escolar			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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: Sulfit 13: Tramussos 14: Mol·luscs



Menú SENSE GLUTEN ni LACTOSA

febrer de 2023

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.

Les fruites del mes de febrer són: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja.

Les hortalisses del mes de febrer són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.



1	2	3		
CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten AMB BROU POLLASTRE (9)	ARRÒS DE PEIX (2,4,14)		
AGUIAT DE POLLASTRE AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (4) (Sense Gluten)	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)		
IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb tuita de patata i coliflor/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa/ Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb carabassa a la planxa/ Fruita		
6	7	8	9	10
MACARRONS Sense Gluten A LA BOLONYESA (7) (Formatge Sense Lactosa)	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten AMB BROU DE CARN (9)	MONGETES PINTADES AGUIADES AMB VERDURES	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS
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)	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ Sense Gluten I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES (3,4)	FILET D'INDIOT AMB XAMPINYONS, PEBRES I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de lletia vermella amb verdures i tomàtiga/ Fruita	Suggeriment de sopar: Llom amb arròs i ensalada/ Fruita	Suggeriment de sopar: Quínoa amb pisto de verdures i pollastre/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor/ Fruita	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge sense lactosa/ Fruita
13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten (9)	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (Sense Gluten)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÒS BRUT (9)
TRUITA DE PATATA I 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 I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (3,4,12)	PASTÍS DE PITERA D'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (Llet sense Lactosa) (7)	TONYINA AGUIADA AMB CEBAI PEBRE VERD, VERMELL, BROU DE PEIX I PATATA (4,9)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa/ Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga/ Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb patata i ensalada/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana sense lactosa/ Fruita
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PATATA AMB OUS, PERNIL DOLÇ Sense Lactosa I FORMATGE Sense Lactosa (3,7)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÒS A LA MARINERA (4,9,14) (amb arròs integral)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
LLOM A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PALAIA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4) (Sense Gluten)	POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA I PATATES FREGIDES (8,9,12)	TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMA I NOUS (3,8)	MACARRONS Sense Gluten A LA BOLONYESA (7) (carn picada i formatge Sense Lactosa)
IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral/ Fruita	Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons/ Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb salmó/ Fruita	Suggeriment de sopar: Mongetes estofades amb verdures i patata/ Fruita	Suggeriment de sopar: "Quesadilas" variades sense lactosa/ Fruita
27	28			
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA				
BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS BLANC (4)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures/ Fruita				

Festa escolar

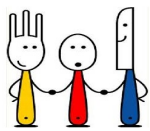
Febrer, febreret, set capes i un barret

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: OU 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sesam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mel i sucre

Farines, Pasta, Derivats càrnis (pernil, carn picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes) Llegums, Espècies: Sense Gluten.

Derivats càrnis (pernil, carn picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense Lactosa. Iogurt Sense Lactosa.



Menú SENSE GLUTEN

febrer de 2023

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.

Les fruites del mes de febrer són: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja.

Les hortalisses del mes de febrer són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.



1	2	3		
CUINAT DE MONGETA VERMELL I VERDURES	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten AMBBROU POLLASTRE (9)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)		
AGUIAT DE POLLASTRE AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3,4) (Sense Gluten)	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)		
IOGURT NATURAL ENSUCRAT (7) Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb tuita de patata i coliflor/ 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 carabassa a la planxa/ Fruita		
6	7	8	9	10
MACARRONS A LA BOLONYESA (7) (Sense Gluten)	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten AMBBROU DE CARN (9)	MONGETES PINTADES AGUIADES AMB VERDURES	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS
PITERA DE POLLASTRE ARREBOSSADA I ENSALADA VARIADA (3) (Sense Gluten)	CALAMAR AMB SALSADA DE CEBAI PATATES (4,8,14)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES (3,4) (Sense Gluten)	FILET D'INDIOT AMB XAMPINYONS, PEBRES I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Llom amb arròs i ensalada/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Quínoa amb pisto de verdures i pollastre/ Fruita	IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Ous bullits amb patata i verdures al vapor/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i formatge de cabra/ Fruita
13	14	15	16	17
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS Sense Gluten AMBBROU POLLASTRE (9)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (7) (Sense Gluten)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÓS BRUT (9)
TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÓS (Sense Gluten)	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (3,4,12) (Sense Gluten)	PASTÍS DE PITERA D'INDIOT AMB SALSADA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ, FORMATGE I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (7)	TONYINA AGUIADA AMB CEBAI PEBRE VERD, VERMELL, BROU DE PEIX I PATATA (4,9)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs/ Fruita	IOGURT (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: Pollastre amb pa torrat i ensalada/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana/ Fruita
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PATATA AMB OUS, PERNIL DOLÇ I FORMATGE (3,7)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS A LA MARINERA (4,9,14) (amb arròs integral)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
LLOM A LA PLANXA I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PALAIA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3,4) (Sense Gluten)	POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINAI PATATES FREGIDES (8,9,12)	TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMA I NOUS (3,8)	MACARRONS A LA BOLONYESA (7) (Sense Gluten)
IOGURT (7) Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb salmó/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Mongetes estofades amb verdures i patata/ Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: "Quesadilas" variades/ Fruita
27	28			
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	BACALLÀ AMB SALSADA DE TOMÀTIGA I ARRÓS BLANC (4)			
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures/ Fruita				

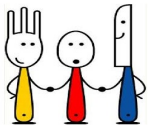
Festa escolar

Febrer, febreret, set capes i un barret

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ous 4: Peix 5: Cacauets 6: Sola 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sesam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mel lliç

Farines, Pasta, Derivats càrnis (pernil, carn picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes) Llegums, Espècies: Sense Gluten.



Menú SENSE LACTOSA

febrer de 2023

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.

Les fruites del mes de febrer són: mandarina, poma, pera, plàtan, taronja.

Les hortalisses del mes de febrer són: albergínia, bledes, bròquil, carxofes, carabassa, carabassó, ceba, col lombarda, col, colflori, cogombre, escarola, espinac, pastanaga, pebres, porro, rave, tomàtiga.



1	2	3		
CUINAT DE MONGETA VERMELLA I VERDURES	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)	ARRÓS DE PEIX (2,4,14)		
AGUIAT DE POLLASTRE AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA VARIADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	SALSITXES FRESQUES DE CARN MIXTA Sense Lactosa I ENSALADA VARIADA AMB OLIVES (12)		
IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
Suggeriment de sopar: Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures i pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Falàfel de ciurons amb carabassa a la planxa / Fruita		
6	7	8	9	10
MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,7) (Formatge Sense Lactosa)	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE CARN (1,3,9)	MONGETES PINTADES AGUIADES AMB VERDURES	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS
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)	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ I TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES (1,3,4)	FILET D'INDIOT AMB XAMPINYONS, PEBRES I PATATES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Espirals de lletia vermella amb verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Llom amb arròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Cuscús amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	Suggeriment de sopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita	Suggeriment de sopar: Pasta filo amb verdures i formatge sense lactosa / Fruita
13	14	15	16	17
AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIÓ I OLIO (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETA	ARRÓS BRUT (9)
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 PITERA D'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGAI PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (amb Llet sense Lactosa) (7)	TONYINA AGUIADA AMB CEBA, PEBRE VERD, VERMELL, BROU DE PEIX I PATATA (4,9)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita	Suggeriment de sopar: Ous a la planxa amb cebai pebres, pa / Fruita	Suggeriment de sopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	Suggeriment de sopar: Pollastre amb pa torrat i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Ensalada variada i pizza casolana sense lactosa / Fruita
20	21	22	23	24
ENSALADA DE PATATA AMB OU, PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense Lactosa (3,7)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS A LA MARINERA (4,9,14) (amb arròs integral)	ENSALADA VARIADA AMB TONYINA I OLIVES (4)
LLOM A LA PLANXA I TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES	PALAIÀ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINAI PATATES FREGIDES (8,9,12)	TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,8)	MACARRONS A LA BOLONYESA (1,3,7) (carn picada i formatge Sense Lactosa)
IOGURT SENSE LACTOSA (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	Suggeriment de sopar: Indiots a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	Suggeriment de sopar: Rap amb arròs i ensalada / Fruita	Suggeriment de sopar: Llenties estofades amb verdures i patata / Fruita	Suggeriment de sopar: "Quesadillas" variades sense lactosa / Fruita
27	28			
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA				
BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGAI ARRÓS BLANC (4)				
FRUITA DE TEMPORADA				
Suggeriment de sopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita				

Festa escolar

Febrer, febreret, set capes i un barret

Llegenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: OU 4: Peix 5: Cacauets 6: Sola 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sesam 12: Sulfit 13: Tramussos 14: Mel·lissa

Derivats càrnis (pernil, carn picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense Lactosa. Iogurt Sense Lactosa.

Valoració del compliment del Decret 39/2019

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

Menjador Escolar Mariano Mérida

Febrer 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	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0	Compleix
3	PASTA	1	1-2-2-1-0	Compleix 2 de 4
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-1-0-0	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-0	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	0-1-1-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	2-2-2-3-0	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-2-1-1-0	Compleix
9	Preparats càrnics	Màxim 4 al mes	1-0-1-1-0	Compleix
10	OUS	1 a 2	0-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-2-1-1	Compleix
12	dels quals, BLAU	Alternar	1-0-1-0-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-3-3-0	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-2-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-4-4-4-1	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	1-2-2-2-0	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 exerceixen la tutela o responsables dels comensals la informació dels productes utilitzats per a l'elaboració dels menús que sigui exigible per les normes sobre etiquetatge de productes alimentaris i per les normes sobre la informació a les persones consumidores.

Article 16. Vigilància i control

La documentació justificativa de la valoració de la programació del menú per part de personal qualificat amb formació acreditada en nutrició humana i dietètica.

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.