

Menú GENERAL

novembre de 2022

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.



FESTIU

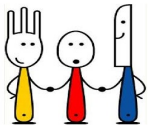
1	2	3	4	
	AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS	
	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES (1,3,4)	ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA) (1)	
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Couscous amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Pasta filo amb verdures i formatge de cabra / Fruita	
7	8	9	10	11
AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA CARBONARA (1,3,7)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES PINTES	ARRÓS BRUT (9)
TRUITA DE PATATA I CEBA I ENSALADA AMB OLIVES (3)	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)	TONYINA AGUIADA AMB CEBA, PEBRE VERD, VERMELL, BROU DE PEIX I PATATA (4,9)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb ceba i pebres, pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada variada i quiche / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada variada i pizza casolana / Fruita
14	15	16	17	18
BULLIT DE PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS I OU (3)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS A LA MARINERA (4,9,14) (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 (1,3,4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I SAMFAINA (8,9,12)	TRUITA DE FORMATGE I ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,7,8)	CANELONS CASOLANS DE CARN AMB BEIXAMEL (1,3,7)
IOGURT NATURAL (7) Suggeriment desopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada de cuscús amb salmó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Llenties estofades amb verdures i patata / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: "Quesadillas" variades / Fruita
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	FIDEUÀ DE PEIX (1,2,3,4,14)	PURÉ DE CARABASSA I MONGETA VERMELLA	ARRÓS AMB BROU DE CARN (9)	AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)
BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÓS BLANC (4)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BROTS DE SOIA (3,6)	INDIOT AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	POLLASTRE ROSTIT I ENSALADA AMB OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Verdures i arròs saltat amb lluç / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment desopar: Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Calamar aguiat amb verdures i arròs / Fruita
28	29	30		
ARRÓS DE PEIX (2,4,9,14)	PURÉ DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,7)		
CROQUETES DE BACALLÀ CASOLANES I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (1,4,7)	RELLOM DE PORC AL FORN AMB PÈSOLS, MONGETES, XAMPINYONS I ARRÓS	LLUÇ A LA ROMANA CASOLÀ I ENSALADA AMB OLIVES (1,3,4)		
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	IOGURT NATURAL (7) Suggeriment desopar: Sopa de pasta i molls enfarinats amb tomàtiga trempada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita		

A principis de novembre el foc ja pots encendre

Llegendad'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 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·luscs





Menú SENSE GLUTEN ni LACTOSA

novembre de 2022

Elles 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
FESTIU			
			
	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa (3) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Quínoa amb pisto de verdures i pollastre / Fruita</i>	PAELLA MIXTA (2,4,9,14) RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ Sense Gluten (3,4) I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA (7) <i>Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA) (Sense Gluten) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Arròs amb verdures i formatge sense lactosa / Fruita</i>
7	8	9	10
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita</i>	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (9) (Sense Gluten) HAMBURGUESA DE CARN MIXTA Sense Gluten ni Lactosa A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÓS IOGURT SENSE LACTOSA (7) <i>Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb ceba i pebres, pa / Fruita</i>	ESPAGUETIS AGLIO E OLIO (Sense Gluten) LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita</i>	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES PINTES PASTÍS DE PITERA D'INDIOT AMB SALSA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense Lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (Llet sense Lactosa) (7) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Ensalada variada i quiche / Fruita</i>
14	15	16	17
BULLIT DE PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS I OU (3) LLOM A LA PLANXA AMB TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES IOGURT SENSE LACTOSA (7) <i>Suggeriment desopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita</i>	PURÉ DE CARABASSA PALAIÀ AMB ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita</i>	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I SAMFAINA (8,9,12) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Ensalada de quínoa amb salmó / Fruita</i>	ARRÒS A LA MARINERA (4,9,14) (arròs integral) TRUITA DE FORMATGE Sense Lactosa (3,7) I ENSALADA AMB POMA I NOUS (8) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Mongetes estofades amb verdures i patata / Fruita</i>
21	22	23	24
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀTIGA I ARRÒS BLANC (4) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita</i>	FIDEUÀ DE PEIX (4,9,14) (Sense Gluten) TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa (3) I ENSALADA AMB BROTS DE SOIA (6) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Verdures i arròs salta amb lluç / Fruita</i>	PURÉ DE CARABASSA I MONGETA VERMELLA INDIOT AMB BOLETS I PATATES A CANTONS IOGURT SENSE LACTOSA (7) <i>Suggeriment desopar: Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita</i>	ARRÒS AMB BROU DE CARN (9) SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures / Fruita</i>
28	29	30	
ARRÒS DE PEIX (2,4,9,14) CROQUETES DE BACALLÀ CASOLANES Sense Gluten (4,7) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita</i>	PURÉ DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA RELLOM DE PORC AL FORN AMB PÈSOLS, MONGETES, XAMPINYONS I ARRÓS IOGURT SENSE LACTOSA (7) <i>Suggeriment desopar: Sopa de pasta i molls enfarinats amb tomàtiga trempada / Fruita</i>	MACARRONS Sense Gluten A LA BOLONYESA (7) (Formatge Sense Lactosa) LLUÇ A LA ROMANA CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita</i>	

A principis de novembre el foc ja pots encendre

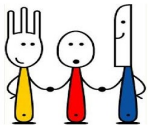
Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Farines, Pasta, Derivats càmic (pemel, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes) Llegums, Espècies: Sense Gluten.

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Derivats càmic (pemel, cam picada, hamburguesa, salsitxes, pilotes): Sense Lactosa. Iogurt Sense Lactosa.





Menú SENSE GLUTEN

novembre de 2022

*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
	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	PAELLAMIXTA(2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS
	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (3)	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ Sense Gluten (3,4) I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA) (Sense Gluten)
	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Quínoa amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment desopar:</i> Oubullit amb patata i verdures al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Arròs amb verdures i formatge de cabra / Fruita
7	8	9	10
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (g) (Sense Gluten)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (7) (Sense Gluten)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES PINTES
TRUITA DE PATATA I CEBAI ENSALADA AMB OLIVES (3)	HAMBURGUESA DE CARN MIXTA A LA PLANXA I ENSALADA AMB ARRÓS	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS	PASTÍS DE PITERA D'INDIOT AMB SALSADA DE TOMÀTIGA, PERNIL DOLÇ, FORMATGE I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (7)
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita	IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment desopar:</i> Ous a la planxa amb ceba i pebres, pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada i quiche / Fruita
14	15	16	17
BULLIT DE PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS I OUS (3)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS A LA MARINERA (4,9,14) (arròs integral)
LLOM A LA PLANXA I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PALAIA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I SAMFAINA (8,9,12)	TRUITA DE FORMATGE I ENSALADA AMB POMAI NOUS (3,7,8)
IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment desopar:</i> Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada de quínoa amb salmó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Mongetes estofades amb verdures i patata / Fruita
21	22	23	24
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	FIDEUÀ DE PEIX (2,4,14) (Sense Gluten)	PURÉ DE CARABASSA I MONGETA VERMELLA	ARRÓS AMB BROU DE CARN (9)
BACALLÀ AMB SALSADA DE TOMÀTIGA I ARRÓS BLANC (4)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ I ENSALADA AMB BROTS DE SOIA (3,6)	INDIOT AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Verdures i arròs saltat amb lluç / Fruita	IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment desopar:</i> Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Ous a la planxa amb pisto de verdures / Fruita
28	29	30	
ARRÓS DE PEIX (2,4,9,14)	PURÉ DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	MACARRONS A LA BOLONYESA (7) (Sense Gluten)	
CROQUETES DE BACALLÀ CASOLANES Sense Gluten (4,7) I ENSALADA AMB ESPÀRRECS	RELLOM DE PORC AL FORN AMB PÈSOLS, MONGETES, XAMPINYONS I ARRÓS	LLUÇA LA ROMANA CASOLÀ Sense Gluten (3,4) I ENSALADA AMB OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment desopar:</i> Sopa de pasta i molts enfarinats amb tomàtiga trempada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment desopar:</i> Oubullit amb patata i verdures / Fruita	

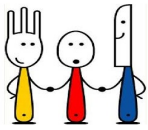
A principis de novembre el foc ja pots encendre

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ous 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·luscs

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





Menú SENSE LACTOSA

novembre de 2022

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.



FESTIU

1	2	3	4
	AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	PAELLA MIXTA (2,4,9,14)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I CIURONS
	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa (3) I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES	RAOLES CASOLANES DE BACALLÀ I TOMÀTIGATREMPADA AMB OLIVES (1,3,4)	ESTOFAT DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (CEBA, TOMÀTIGA, PASTANAGA) (1)
	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Couscous amb pisto de verdures i pollastre / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures al vapor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Pasta filo amb verdures i formatge sense lactosa / Fruita
7	8	9	10
AGUIAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	SOPA DE FIDEUS AMB BROU DE POLLASTRE (1,3,9)	ESPAGUETIS INTEGRALS AGLIO E OLIO (1,3)	PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA I MONGETES PINTES
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 SALSADA DE TOMÀTIGA I PERNIL DOLÇ I FORMATGE Sense lactosa I PURÉ DE PATATA CASOLÀ (amb Llet sense Lactosa) (7)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Bacallà amb pebres, tomàtiga i arròs / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb ceba i pebres, pa / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada variada i quiche / Fruita
14	15	16	17
BULLIT DE PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS I OU (3)	PURÉ DE CARABASSA	AGUIAT DE CIURONS AMB VERDURES	ARRÓS A LA MARINERA (4,9,14) (arròs integral)
LLOM A LA PLANXA I TOMÀTIGA TREMPADA AMB OLIVES	PALAJA AMB ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	PITERA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATA I SAMFAINA (8,9,12)	TRUITA DE FORMATGE Sense Lactosa (3,7) I ENSALADA AMB POMA I NOUS (8)
IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment desopar: Remanat d'ous amb ceba, tomàtiga i pa integral / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Indiot a la planxa amb patata i xampinyons / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada de cuscús amb salmó / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Llenties estofades amb verdures i patata / Fruita
21	22	23	24
PURÉ DE VERDURES DE TEMPORADA	FIDEUÀ DE PEIX (1,2,3,4,14)	PURÉ DE CARABASSA I MONGETA VERMELLA	ARRÓS AMB BROU DE CARN (9)
BACALLÀ AMB SALSADA DE TOMÀTIGA I ARRÓS BLANC (4)	TRUITA A LA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ Sense Lactosa (3) I ENSALADA AMB BROTS DE SOIA (6)	INDIOT AMB BOLETS I PATATES A CANTONS	SALMÓ ARREBOSSAT CASOLÀ I ENSALADA AMB REMOLATXA I BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ensalada i Cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Verdures i arròs saltat amb lluç / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment desopar: Ensalada variada amb truita de patata i coliflor / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ous a la planxa amb pisto de verdures / Fruita
28	29	30	
ARRÓS DE PEIX (2,4,9,14)	PURÉ DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA	MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA (1,3,7) (Formatge Sense Lactosa)	
CROQUETES DE BACALLÀ CASOLANES I ENSALADA AMB ESPÀRRECS (1,4,7)	RELLOM DE PORC AL FORN AMB PÈSOLS, MONGETES, XAMPINYONS I ARRÓS	LLUÇ A LA ROMANA CASOLÀ I ENSALADA DE COGOMBRE I BLAT DE LES ÍNDIES (1,3,4)	
FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Espirals de pèsols amb verdures i tomàtiga / Fruita	IOGURT SENSE LACTOSA (7) Suggeriment desopar: Sopa de pasta i molts enfarinats amb tomàtiga trempada / Fruita	FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment desopar: Ou bullit amb patata i verdures / Fruita	

A principis de novembre el foc ja pots encendre

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ: Derivats càms (pemel, 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

Menjador Escolar Mariano Mérida

novembre de 2022

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

	Grups d'Aliments	Freqüència Setmanal	Menú	OBSERVACIONS
1	ARRÒS	1	1-1-1-1	Compleix
2	Incloure integrals	Incloure	0-0-1-0-0	Compleix
3	PASTA	1	0-2-1-1-1	Compleix 4 de 5
4	Incloure integrals	Incloure	0-1-0-0-1	Compleix
5	LLEGUMS	1 a 2 (Mínim 6 al mes)	2-2-1-2-1	Compleix
6	HORTALISSES-PATATA	1 a 2	1-1-2-2-1	Compleix
7	CARN	1 a 3	1-2-3-2-1	Compleix
8	Prioritzar carn blanca	Prioritzar	1-1-1-2-0	Compleix
9	Preparats càrnics	Màxim 4 al mes	0-1-0-0-0,5	Compleix
10	OUS	1 a 2	1-1-1-1-0	Compleix
11	PEIX	1 a 3 (Mínim 6 al mes)	1-2-1-2-2	Compleix
12	dels quals, BLAU	Alternar	0-1-0-1-0	Compleix
13	ENSALADES	3 a 4	2-3-4-3-2	Compleix
14	ALTRES	1 a 2	1-2-1-2-1	Compleix
15	FRUITA FRESCA DE TEMPORADA	4 a 5	2-4-4-4-2	Compleix
16	IOGURT (<12,3g de sucre/100ml)	0 a 1	1-1-1-1-1	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	1-2-1-1-2	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.