

Els menús van acompanyats d'aigua i pa del Forn de Binissalem.

La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar. Per trempar en cru l'oli és Oli d'Oliva Verjo Extra de 1a premsió en fred.

Els productes ecològics d'aquest mes són: carabassa, ciurons, lletuga.

2	3	4	5	6
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de blat sarraí i lleties</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quiche</p>
9	10	11	12	13
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i salmó</p>	<p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>ARRÒS DELÍCIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Pastis de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i pizza</p>
16	17	18	19	20
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p>ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i ciurons</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i quesadilles</p>
23	24	25	26	27
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita de patata</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i lleties</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i salmó amb patata</p>
30	31			
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i lleties</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de quínoa amb pollastre</p>			

Legenda d'al·lèrgens presents:

1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Apí 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

CEIP
Menú Sense PURÉS, CRUS o ÀCIDS (Tomàtiga, taronja, mandarina) mes de maig de 2022

2	3	4	5	6
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ORENGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA	PATATES BULLIDES TREMPADES	ARRÒS BULLIT AMB SAL, OLI I ORENGA
LLOM DE LLUÇ AL FORN (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MAGRE DE PORC AL FORN	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	GALL AL FORN (4)
CARABASSÍ A LA PLANXA	MONGETES TENDRES	XAMPINYONS I PATATA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	PEBRES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PATATES BULLIDES TREMPADES	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	ROSTIT DE POLLASTRE	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
CARABASSÍ A LA PLANXA	BRÒQUIL AL VAPOR	MINESTRA DE VERDURES	PEBRES SALTATS	MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita i bacó) (6,7)	PATATES BULLIDES TREMPADES	PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	HAMBURGUESA	TRUITA A LA FRANCESA (3)	HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
PEBRES SALTATS	MONGETES I PASTANAGA	CARABASSÍ A LA PLANXA	MONGETES I PASTANAGA	PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	ARRÒS BULLIT AMB SAL, OLI I ORENGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES
HOKI AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	RAGÚ DE VEDELLA
CARABASSÍ A LA PLANXA	BRÒQUIL AL VAPOR	XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)		PASTANAGA I MONGETES
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)			
LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)			
	PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP					Menú FRUITA SECA AMB CLOSCA mes de maig de 2022				
2		3		4		5		6	
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>		ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>		PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>	
9		10		11		12		13	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>		FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>		ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16		17		18		19		20	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>		ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>		ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>	
23		24		25		26		27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>		ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>		PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,2,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30		31							
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>		SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>							

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.

CEIP					Menú SENSE FRUITA SECA, LLENTIES, PÈSOLS, KIWI mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
TALLARINS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)	PURÉ DE VERDURES (sense pèsols)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MAGRE DE PORC AL FORN	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	GALL AL FORN AMB PEBRES (4)
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	XAMPINYONS I PATATA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Arròs amb verdures i pollastre	Quínoa amb verdures i rap	Ensalada i truita amb torrades	Ensalada de blat sarraí i llegum	Quiche					
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres)	PURÉ D'ESPINACS	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	GREIXERA DE BACALLÀ (4)	HOKI AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	PASTANAGA, CARXOFA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:
Patata i verdures amb ou	Ensalada amb arròs i tonyina	Quínoa amb verdures i indiot	Ensalada i hamburguesa de ciurons	Ensalada i quesadilles	Espirals de llegum amb xampinyons	Sopa amb verdures i pollastre	Ensalada i truita de patata	Arròs amb verdures i lleties	Ensalada i salmó amb patata
30	31								
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)								
LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)								
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR								
Suggeriment de sopar:	Suggeriment de sopar:								
Quínoa amb verdures i llegum	Ensalada de quínoa amb pollastre								

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.

Menú SENSE FRUITA SECA, LLENTIES, OU CRU, KIWI, PELL FRUITES mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
TALLARINS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)	PURÉ DE VERDURES (sense pèsols)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)
LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MAGRE DE PORC AL FORN	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	GALL AL FORN AMB PEBRES (4)
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	XAMPINYONS I PATATA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llegum</i>	Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>
9	10	11	12	13
PURÉ DE CARABASSA	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)
TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	ROSTIT DE POLLASTRE	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)	MINESTRA DE VERDURES (sense pèsols)	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
16	17	18	19	20
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres)	PURÉ D'ESPINACS	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	PASTANAGA, CARXOFA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)
HOKI AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	RAGÚ DE VEDELLA
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30	31			
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)			
LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)			
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llegum</i>	Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.

CEIP Menú SENSE TOMÀTIGA mes de maig de 2022

2	3	4	5	6
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ORENGA LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA (iceberg, mesclum, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINISTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
16	17	18	19	20
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA (iceberg, mesclum, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA (mesclum, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS BULLIT AMB SAL, OLI I ORENGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AL FORN (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA PASTANAGA I MONGETES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30	31			
PASTA SALTADA AMB ALL I OLI D'OLIVA I ALFABAGUERA LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.

CEIP Menú SENSE FAVES ni MONGETES BLANQUES o PINTES mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetuera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i></p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i></p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i></p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i></p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i></p>
9	10	11	12	13
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i></p>	<p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)</p> <p>LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i></p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i></p>	<p>ARRÒS DELICIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i></p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i></p>
16	17	18	19	20
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i></p>	<p>PURÉ DE CARABASSA</p> <p>AGUIAT DE PILOTS DE CARN MIXTA (1,6,7,12)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i></p>	<p>ARRÒS DELICIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i></p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i></p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i></p>
23	24	25	26	27
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabetuera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i></p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i></p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i></p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i lleties</i></p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i></p>
30	31			
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i lleties</i></p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i></p>			

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menú sense fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, castanya, festucs, nous, pinyons, pipes de girasol, tramussos.

CEIP					Menú SENSE GLUTEN mes de maig de 2022				
2		3		4		5		6	
PASTA Sense Gluten A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>		ENSALADA DE PASTA sense gluten (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>		PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (3) (Sense Gluten) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>	
9		10		11		12		13	
PURÉ DE CARABASSA TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>		PASTA Sense Gluten A LA CARBONARA (6,7) INDIOT PANAT (Sense Gluten) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINISTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>		ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Sense Gluten) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16		17		18		19		20	
MACARRONS Sense Gluten AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>		ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>		ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>	
23		24		25		26		27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES Sense gluten HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>		PASTA Sense gluten AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30		31							
ESPAGUETIS Sense gluten A LA BOLOÑESA LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>		SOPA Sense gluten DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb</i>							

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Pasta, farina, bases de pizza, embotits, espècies, llegums: sense gluten.

CEIP					Menú SENSE GLUTEN ni LACTOSA mes de maig de 2022				
2		3		4		5		6	
PASTA Sense Gluten A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfaguera, julivert) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>		ENSALADA DE PASTA sense gluten (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>		PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (3) (Sense Gluten) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>	
9		10		11		12		13	
PURÉ DE CARABASSA TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>		PASTA Sense Gluten A LA NAPOLITANA INDIOT PANAT (Sense Gluten) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>		ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb patata</i>		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (Sense Gluten) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16		17		18		19		20	
MACARRONS Sense Gluten AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>		ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>		ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>	
23		24		25		26		27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES Sense gluten HOKI AL FORN (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA IOGURT Sense Lactosa (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>		PASTA Sense gluten AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RACÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30		31							
ESPAGUETIS Sense gluten A LA BOLOÑESA LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>		SOPA Sense gluten DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (2,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb</i>							

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTQUES DEL MENÚ:

Pasta, farina, bases de pizza, embotits, espècies, llegums: sense gluten.

Derivats càrnis -pernil, hamburgueses, salsitxes, pilotes, carn picada - sense Lactosa. Poden contenir proteïna de llet de vaca.

Làctis Sense Lactosa, poden contenir proteïna de llet de vaca.

CEIP					Menú SENSE LACTOSA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarraí i llenties</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT Sense Lactosa (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Quiche</p>	<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i salmó</p>	<p>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>INDIOT PANAT (1,3)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT Sense Lactosa (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pastis de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza</p>
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</p> <p>PATATES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i indiot</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>IOGURT Sense Lactosa (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles</p>	<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA</p> <p>IOGURT Sense Lactosa (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS BULLIT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb patata</p>
30	31								
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i llenties</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb pollastre</p>								

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP					Menú SENSE LLEGUMS mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÍ</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quinoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de blat sarraí i conill</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quiche</p>					
<p>PURÉ DE CARABASSA</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i salmó</p>	<p>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA</p> <p>INDIOT PANAT (1,3)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>RÒSTIIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES (sense mongetes ni pèsols)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Verdures amb quinoa i indiot</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Pastís de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>BRÒQUIL AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i pizza</p>					
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE CARABASSA</p> <p>AGUIAT D'OUS (3)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quinoa amb verdures i rap</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i hamburguesa casolana</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i quesadilles</p>					
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Espirals amb xampinyons i indiot</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita de patata</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i llentíes</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i salmó amb patata</p>					
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quinoa amb verdures i indiot</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de quinoa amb pollastre</p>								

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP					Menú SENSE LLET, NATA, POMA, PERA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
TALLARINS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)	PURÉ DE VERDURES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)	LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)	MAGRE DE PORC AL FORN	NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)	GALL AL FORN AMB PEBRES (4)
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	XAMPINYONS I PATATA	BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i rap	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita amb torrades	Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarrai i llenties	Suggeriment de sopar: Quiche					
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)	TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)	LLIBRE D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7)	ROSTIT DE POLLASTRE	MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)	PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)	MINESTRA DE VERDURES	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6)	MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i salmó	Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou	Suggeriment de sopar: Verdures amb quínoa i ciurons	Suggeriment de sopar: Pastís de verdures amb patata	Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza					
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ARRÒS DELÍCIES DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)	FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)	AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	POLLASTRE A LA PLANXA	GREIXERA DE BACALLÀ (4)
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)	PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou	Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i tonyina	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i indiot	Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons	Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles					
23	24	25	26	27	30	31			
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)			
HOKI AL FORN (4)	TRUITA A LA FRANCESA (3)	CUIXETES DE POLLASTRE	LLAMPUGA AMB PEBRES (4)	RAGÚ DE VEDELLA	LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)			
ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	ARRÒS BULLIT	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA	ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR			
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons	Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre	Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata	Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties	Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb patata	Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i llenties	Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb pollastre			

Legenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Menu sense Llet ni nata. Pot menjar iogurt i formatge.

No pot menjar Poma ni Pera.

CEIP					Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa) mes de maig de 2022				
2		3		4		5		6	
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>		ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>		PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>	
9		10		11		12		13	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>		FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT PANAT (1,3) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>		ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16		17		18		19		20	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>		ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>		ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>	
23		24		25		26		27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>		ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>		PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30		31							
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>		SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>							

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnis -pernil, hamburgueses, salsixes, pilotes, carn picada - sense proteïna de llet de vaca ni Lactosa.

CEIP Menú SENSE LLET (inclosa Lactosa), FRUITA SECA ni MARISC mes de maig de 2022				
2 ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	3 CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	4 ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	5 PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>	6 ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>
9 CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	10 FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT PANAT (1,3) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	11 PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINISTRA DE VERDURES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	12 ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	13 SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
16 MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	17 CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12) PATATES FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	18 ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	19 PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	20 ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pa amb oli</i>
23 SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	24 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	25 CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	26 PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>	27 PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30 ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>	31 SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Derivats càrnis -pernil, hamburgueses, salsixes, pilotes, carn picada - sense proteïna de llet de vaca ni Lactosa.

CEIP		Menú SENSE MARISC mes de maig de 2022			
2	3	4	5	6	
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetuera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llençies</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>	
9	10	11	12	13	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba, morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16	17	18	19	20	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>	
23	24	25	26	27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabetuera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llençies</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30	31				
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llençies</i>	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>				

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats càrnis (salsitxes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó,...) sense proteïna de soia.

Sense Llenties, ciurons, mongetes tendres, seques, pèsols, soia.

CEIP		Menú SENSE OU mes de maig de 2022			
2	3	4	5	6	
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetuera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES INDIOT A LA PLANXA ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa amb arròs</i>	PURÉ DE VERDURES POLLASTRE ENFARINAT (1) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Tortilles mexicanes</i>	
9	10	11	12	13	
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) INDIOT ENFARINAT (1) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb llom</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>	
16	17	18	19	20	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i tonyina</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) LLOM A LA PLANXA ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREPÓ, TONYINA (4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>	
23	24	25	26	27	
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabetuera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata vegana</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>	
30	31				
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>	SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4) POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>				

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Bases de pizza, Derivats carnis, Làctis, Pasta: Sense ou. **La pasta pot contenir traces d'ou, segons la fitxa tècnica del proveïdor.**

CEIP Menú SENSE OU, FRUITA SECA AMB CLOSCA, CACAUET mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
<p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>INDIOT A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa amb arròs</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>POLLASTRE ENFARINAT (1)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarraí i llenties</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Tortilles mexicanes</p>
9	10	11	12	13
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i salmó</p>	<p>FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7)</p> <p>INDIOT ENFARINAT (1)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb llom</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gambal) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pastis de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza</p>
16	17	18	19	20
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p>ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7)</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i indiot</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREPÓ, TONYINA (4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles</p>
23	24	25	26	27
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata vegana</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i llenties</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb patata</p>
30	31			
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i llenties</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4)</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb pollastre</p>			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Bases de pizza, Derivats carnis, Làctis, Pasta: Sense ou. **La pasta pot contenir traces d'ou, segons la fitxa tècnica del proveïdor.**

CEIP						Menú SENSE PEIX ni MARISC mes de maig de 2022					
2		3		4		5		6			
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM A LA PLANXA ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i pollastre</i>		ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>		PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarrai i llenties</i>		ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) OUS BULLITS (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>			
9		10		11		12		13			
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>		FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRE D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>		PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>		ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastis de verdures amb patata</i>		SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>			
16		17		18		19		20			
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) OUS BULLITS (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb pollastre</i>		CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou</i>		ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>		PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>		ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>			
23		24		25		26		27			
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) LLOM A LA PLANXA ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>		ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>		CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>		PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3) OUS BULLITS (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>		PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>			
30		31									
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>		SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>									

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats càrnis (salsixes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó,...) sense proteïna de soia.

Sense llenties, ciurons, mongetes tendres, seques, pèsols, soia.

CEIP Menú SENSE PEIX ni MARISC ni FRUITA SECA AMB CLOSCA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM A LA PLANXA ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i pollastre</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i lleties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) OUS BULLITS (3) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINISTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>
16	17	18	19	20
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) OUS BULLITS (3) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb pollastre</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i ou</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiots</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) LLOM A LA PLANXA ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3) OUS BULLITS (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i lleties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>
30	31			
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i lleties</i>	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats càrnis (salsitxes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó,...) sense proteïna de soia.

Sense lleties, ciurons, mongetes tendres, seques, pèsols, soia.

CEIP Menú SENSE PEIX ni MARISC ni LLET (inclosa Lactosa) mes de maig de 2022				
<p>2</p> <p>ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>3</p> <p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i pollastre</p>	<p>4</p> <p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>5</p> <p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de blat sarraí i llenties</p>	<p>6</p> <p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>OUS BULLITS (3)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quiche</p>
<p>9</p> <p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>10</p> <p>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)</p> <p>INDIOT PANAT (1,3)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb ou</p>	<p>11</p> <p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>12</p> <p>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicerol, germinats) (6)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Pastís de verdures amb patata</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i pizza</p>
<p>16</p> <p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSAS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>OUS BULLITS (3)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Patata i verdures amb pollastre</p>	<p>17</p> <p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>HAMBURGUESA DE CARN MIXTA (6,12)</p> <p>PATATES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada amb arròs i ou</p>	<p>18</p> <p>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i indiot</p>	<p>19</p> <p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i quesadilles</p>
<p>23</p> <p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>LLOM A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA, OLIVES NEGRAS I ALFABAGUERA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>24</p> <p>ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>25</p> <p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>ARRÒS BULLIT</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i truita de patata</p>	<p>26</p> <p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3)</p> <p>OUS BULLITS (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Arròs amb verdures i llenties</p>	<p>27</p> <p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSAS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada i salmó amb patata</p>
<p>30</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Quínoa amb verdures i llenties</p>	<p>31</p> <p>SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar:</p> <p>Ensalada de quínoa amb pollastre</p>	<p>Llegenda d'al·lèrgens presents:</p> <p>1: Gluten 2: Crustacis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauet 6: Soia 7: Llet 8: Fruita Seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs</p>		

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats càrnis (salsitxes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó,...) sense proteïna de soia.

Sense Llenties, ciurons, mongetes tendres, seques, pèsols, soia.

CEIP					Menú SENSE TONYINA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
ESPAGUETIS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i rap</i>	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita amb torrades</i>	PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de blat sarraí i llenties</i>	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Quiche</i>					
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i salmó</i>	FIDEUÀ A LA CARBONARA (1,3,6,7) LLIBRET D'INDIOT AMB CUIXOT I FORMATGE (1,3,6,7) ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Verdures amb quínoa i ciurons</i>	ARRÒS DELÍCIOS DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats) (6) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Pastís de verdures amb patata</i>	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES AMB BACÓ FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i pizza</i>					
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Patata i verdures amb ou</i>	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT DE PILOTES DE CARN MIXTA (1,6,7,12) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada amb arròs i salmó</i>	ARRÒS DELÍCIOS DEL CAMP (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, bacó) (6,7) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i indiot</i>	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS POLLASTRE A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i hamburguesa de ciurons</i>	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, OU (3) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i quesadilles</i>					
SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) Suggeriment de sopar: <i>Espirals de llegum amb xampinyons</i>	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Sopa amb verdures i pollastre</i>	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i truita de patata</i>	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, OLIVES (1,3) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Arròs amb verdures i llenties</i>	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada i salmó amb patata</i>					
30	31								
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Quínoa amb verdures i llenties</i>	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3,9) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA Suggeriment de sopar: <i>Ensalada de quínoa amb pollastre</i>								

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP Menú SENSE PROTEÏNA DE SOIA, NOU, NOU MOSACADA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
<p>ESPIRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4)</p> <p>ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i rap</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4)</p> <p>MAGRE DE PORC AL FORN</p> <p>XAMPINYONS I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i truita amb torrades</p>	<p>PURÉ DE VERDURES</p> <p>NUGGETS DE POLLASTRE (1,3)</p> <p>BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de blat sarraí i lleties</p>	<p>ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)</p> <p>GALL AL FORN AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Quiche</p>
9	10	11	12	13
<p>CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i salmó</p>	<p>FIDEUÀ A LA NAPOLITANA</p> <p>INDIOT PANAT (1,3)</p> <p>ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou</p>	<p>PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)</p> <p>ROSTIT DE POLLASTRE</p> <p>MINESTRA DE VERDURES</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Verdures amb quínoa i ciurons</p>	<p>ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2)</p> <p>MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Pastis de verdures amb patata</p>	<p>SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3)</p> <p>PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA</p> <p>MONGETES TENDRES SALTADES</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i pizza</p>
16	17	18	19	20
<p>MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)</p> <p>FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Patata i verdures amb ou</p>	<p>CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES</p> <p>AGUIAT D'OUS (3)</p> <p>VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada amb arròs i tonyina</p>	<p>ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols, truita)</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i indiot</p>	<p>PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS</p> <p>POLLASTRE A LA PLANXA</p> <p>ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i hamburguesa de ciurons</p>	<p>ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4)</p> <p>GREIXERA DE BACALLÀ (4)</p> <p>PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i quesadilles</p>
23	24	25	26	27
<p>SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3)</p> <p>HOKI AL FORN (4)</p> <p>ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7)</p> <p>IOGURT NATURAL (7)</p> <p>Suggeriment de sopar: Espirals de llegum amb xampinyons</p>	<p>ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA</p> <p>TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Sopa amb verdures i pollastre</p>	<p>CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES</p> <p>CUIXETES DE POLLASTRE</p> <p>XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i truita de patata</p>	<p>PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4)</p> <p>LLAMPUGA AMB PEBRES (4)</p> <p>ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Arròs amb verdures i lleties</p>	<p>PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)</p> <p>RAGÚ DE VEDELLA</p> <p>SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada i salmó amb patata</p>
30	31			
<p>ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3)</p> <p>LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4)</p> <p>ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Quínoa amb verdures i lleties</p>	<p>SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14)</p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA (3)</p> <p>PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR</p> <p>FRUITA DE TEMPORADA</p> <p>Suggeriment de sopar: Ensalada de quínoa amb pollastre</p>			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ:

Processats i derivats carnis (salsixes, hamburguesa, pilotes, carn picada, pernil, bacó...) sense proteïna de soia.

CEIP					Menú SENSE CARN DE PORC mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soia) (6) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb verdures i pollastre	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quínoa amb verdures i rap	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) OU BULIT (3) XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita amb torrades	PURÉ DE VERDURES NUGGETS DE POLLASTRE (1,3) BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada de blat sarraí i llenties	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Quiche	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb verdures i salmó	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) INDIOT PANAT ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Patata i verdures amb ou	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) ROSTIT DE POLLASTRE MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Verdures amb quínoa i ciurons	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) FILET DE GALL AL FORN AMB PEBRES VERMELLS (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Pastís de verdures amb patata	SOPA DE BROU DE POLLASTRE I VERDURES (1,3) PITERA D'INDIOT A LA PLANXA AMB CEBA MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i pizza
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Patata i verdures amb ou	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT D'OU VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada amb arròs i tonyina	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quínoa amb verdures i indiots	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i hamburguesa de ciurons	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i quesadilles	SOPA DE BROU DE CARN I VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7) <i>Suggeriment de sopar:</i> Espirals de llegum amb xampinyons	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Sopa amb verdures i pollastre	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES CUIXETES DE POLLASTRE XAMPINYONS I ARRÒS AL CURRY (7) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i truita de patata	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Arròs amb verdures i llenties	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada i salmó amb patata
30	31								
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Quínoa amb verdures i llenties	SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA <i>Suggeriment de sopar:</i> Ensalada de quínoa amb pollastre								

Llegendada d'al·lèrgens presents:

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

CEIP Menú SENSE CARN DE POLLASTRE, INDIOT, SOIA mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) MAGRE DE PORC AL FORN XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES LLOM A LA PLANXA BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7)
9	10	11	12	13
CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) amb pèsols FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata) LLOM A LA PLANXA MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT D'OUS (3) VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS LLOM A LA PLANXA ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7)
23	24	25	26	27
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) RAGÚ DE VEDELLA SALS DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA
30	31			
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA BOLOÑESA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA			

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP					Menú SENSE CARN mes de maig de 2022				
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabaguera, julivert) (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB PICADA (4) ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA (3) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies, tonyina) (1,3,4) HAMBURGUESA VEGETAL XAMPINYONS I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE VERDURES CROQUETES VEGANES BRÒQUIL I PASTANAGA AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols) GALL AL FORN AMB PEBRES (4) ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) IOGURT NATURAL (7)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1) TRUITA DE PATATA I CARABASSÓ (3) ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes) FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3) amb pèsols FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE PASTANAGA (pastanaga, ceba, porro, patata) HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) MINESTRA DE VERDURES IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS DELICIES DE LA MAR (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols i gamba) (2) MEDALLÓ DE LLUÇ AL FORN (4) ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats, tonyina) (4,6) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) TRUITA A LA FRANCESA (3) MONGETES TENDRES SALTADES FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3) FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES AGUIAT D'OU VERDURES (ceba, porro, pastanaga, tomàtiga) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols) TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS HAMBURGUESA VEGETAL DE COLFLORI ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga, tonyina) (4) FRUITA DE TEMPORADA	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ, TONYINA I OU (3,4) GREIXERA DE BACALLÀ (4) PASTANAGA, CARXOFA I PÈSOLS IOGURT NATURAL (7)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3) HOKI AL FORN (4) ENSALADA CAPRESE (mesclum, tomàtiga, alfabaguera, orenga, olives negres, formatge tendre) (7) IOGURT NATURAL (7)	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA TRUITA A LA FRANCESA (3) ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives) FRUITA DE TEMPORADA	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL (1,6) ARRÒS BULLIT FRUITA DE TEMPORADA	PASTA AMB TOMÀTIGA, BLAT DE LES ÍNDIES, TONYINA I OLIVES (1,3,4) LLAMPUGA AMB PEBRES (4) ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa) FRUITA DE TEMPORADA	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata) AGUIAT DE TOFU (6) SALSA DE VERDURES (ceba, pastanaga, tomàtiga, pèsols) I PATATA FRUITA DE TEMPORADA
30	31								
ESPAGUETIS INTEGRALS A LA NAPOLITANA (1,3) LLOM DE LLUÇ AMB CEBA I PEBRE VERMELL (4) ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies) FRUITA DE TEMPORADA	SOPA DE BROU DE PEIX AMB SÈPIA I GAMBETES (1,2,3,4,14) TRUITA DE PATATA I CEBA (3) PASTANAGÓ I MONGETES AL VAPOR FRUITA DE TEMPORADA								

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CEIP					Menú SENSE CARN, PEIX, OU, LÀCTIS mes de maig de 2022									
2	3	4	5	6	9	10	11	12	13					
ENSALADA ORIENTAL (iceberg, espinacs, pastanaga, taronja, soja) (6)	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga, remolatxa)	ENSALADA DE PASTA (tomàtiga, olives negres, blat de les índies) (1,3)	PURÉ DE VERDURES	ENSALADA DE TOMÀTIGA CICEROL (iceberg, mesclum, tomàtiga)	ESPAGUETIS INTEGRALS A LA PIZZAIOLA (ceba, tomàtiga, orenga, alfabetuera, julivert) (1,3)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETES VEGANES	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (porro, pebre vermell, pastanaga, pèsols)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
9	10	11	12	13	16	17	18	19	20					
ENSALADA CAMPERA (iceberg, ceba morada, tomàtiga, blat de les índies, olives negres)	ENSALADA PRIMAVERA (iceberg, ceba, tomàtiga, cogombre, olives verdes)	PURÉ DE PASTANAGA (pastanga, ceba, porro, patata)	ENSALADA MEDITERRÀNEA (iceberg, tomàtiga cicero, germinats) (6)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)	CUINAT DE LLENTIES AMB VERDURES (1)	FIDEUÀ A LA NAPOLITANA (1,3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	CROQUETES VEGANES	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20	23	24	25	26	27					
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	CUINAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES	ENSALADA ESTIVAL (iceberg, tomàtiga, pastanaga, olives verdes)	PURÉ D'ESPINACS I LLEGUMS	PÈSOLS SALTST AMB TAP DE CORTÍ I CEBA	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I TOMÀTIGA (1,3)	HAMBURGUESA VEGETAL (1,6)	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, porro, pastanaga, pebres, pèsols)	CROQUETES VEGANES	ENSALADA DE PATATA AMB TREMPÓ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
23	24	25	26	27	30	31								
SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)	ENSALADA DE CANONGES (iceberg, canonges, tomàtiga, pastanaga, olives)	CUINAT DE CIURONS AMB VERDURES	ENSALADA 4 ESTACIONS (iceberg, mesclum, tomàtiga, pastanaga i remolatxa)	PURÉ DE CARABASSÓ (carabassó, ceba o porros, patata)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA					
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA					
30	31													
ENSALADA DE BLAT DE LES ÍNDIES (iceberg, espinacs, olives negres, blat de les índies)	SOPA DE BROU DE VERDURES (1,3)													
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA													

Llegenda d'al·lèrgens presents:

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

CARACTERÍSTIQUES DEL MENÚ

La cuina adapta les fonts de proteïna a les disponibles: llegums (lenties, ciurons, pèsols, mongetes) i processats de soja.