

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3)	Arròs brut (9)	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1)	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de lleties o crema de lleties
Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6)	Llom de porc arrebossat (1,3,6,11,12)	Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8)	Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa
Ensalada de lletuga amb trempó	Menestra i patata	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Patata fregida	Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7)
<i>proposta de sopar:</i> salsitxes de pollastre amb tomàtiga trempada i puré de patata	<i>proposta de sopar:</i> wok de gambes amb arròs, xampinyons i carabassó	<i>proposta de sopar:</i> collitori amb patata gratinada + ou bullit	<i>proposta de sopar:</i> sopa + costelles de me amb ensalada	<i>proposta de sopar:</i> pollastre al forn amb carabassa i moniato
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1)	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)	Aguiat de ciurons o crema de ciurons	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3)	Arròs amb ou i tomàtiga (3)
Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9)	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Truita de patata, ceba i carabassó (3)	Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa	Filet de llenguado orly (1,2,3,4)
Arròs Pilaf (7)	Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Ensalada de lletuga amb trempó	Patates fregides	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7)
<i>proposta de sopar:</i> ous remenats amb cuixot + menestra de verdures	<i>proposta de sopar:</i> puré de verdures + indiots a la planxa amb quinoa	<i>proposta de sopar:</i> bullit de pollastre amb col, patata i pastanagó	<i>proposta de sopar:</i> bacallà a la planxa amb arròs i bròquil	<i>proposta de sopar:</i> ensalada + pa amb oli amb formatge
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9)	Crema de tomàtiga i pastanagó (7)	Fideus a la cassola (1,3,9)	Paella cega (2,4,9)
Ous remenats amb cuixot (3,6)	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raïles de vedella casolanes (1,3)	Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9)	Calamars fregits i croquetes de bacallà (1,2,3,4,6,7,9)
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Arròs Pilaf (7)	Patata al vapor	Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7)
<i>proposta de sopar:</i> sípia a la planxa amb patata al forn i ensalada	<i>proposta de sopar:</i> Pollastre al forn amb carabassó i ceba + arròs integral	<i>proposta de sopar:</i> Truita d'espinaacs + pa moreno i tomàtiga	<i>proposta de sopar:</i> ensalada de tomàtiga i formatge + hamburguesa amb humus	<i>proposta de sopar:</i> sopa + remenat de xampinyons amb tomàtiga trempada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa i ciurons (7)	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3)	Aguiat de lleties o crema de lleties	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14)
Nuggets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13)	Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6)	Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7)	Estofat d'indiots
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Patata fregida	Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre	Menestra i patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7)
<i>proposta de sopar:</i> conill amb xampinyons, ceba i quinoa	<i>proposta de sopar:</i> salmó a la planxa amb arròs, bròquil i pastanagó	<i>proposta de sopar:</i> puré de verdures + truita de patata amb ensalada	<i>proposta de sopar:</i> sopa + indiots a la planxa amb tomàtiga trempada	<i>proposta de sopar:</i> bacallà a la planxa amb humus i crudités de verdura
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons				
Pilotes de vedella i porc (1,3)				
Pèsols, pastanagó i patata				
Fruita de temporada				
<i>proposta de sopar:</i> ensalada + dorada al forn amb patata				
Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

*Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.

*Els menús baixos en sal seran iguals al menú general, però elaborats sense sal *el menú NO LLETUGA, serà igual sense la presència d'aquest vegetal.

*Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiots, peix o ou.

*El menú astringent i baix en greixos serà el mateix. Elaborat amb coccions de bullit, forn i planxa.

* Els brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado (1,3,6,11,12) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
<i>propuesta de cena:</i> salsichas de pollo con tomate aliñado y puré de patata fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> wok de gambas con arroz, champiñones y calabacín fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> coliflor con patata gratinada + huevo duro fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> sopa + costillas de cordero con ensalada fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> pollo al horno con calabaza y moniato fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
<i>propuesta de cena:</i> revuelto de huevo con jamón + menestra de verduras fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> puré de verduras + pavo a la plancha con quinoa fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> "bullit de pollo" con col, patata y zanahoria fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> bacalao a la plancha con arroz y brocoli fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> ensalada + pa amb oli de queso fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Rabas de calamar y croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
<i>propuesta de cena:</i> sepia a la plancha con patata horno y ensalada fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> pollo al horno con calabacín y cebolla + arroz integral fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> tortilla de espinacas + pan moreno y tomate fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> ensalada de tomate y queso + hamburgues con humus fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> sopa + revuelto de champiñones con tomate aliñado fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
<i>propuesta de cena:</i> conejo con champiñones, cebolla y quinoa fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> salmón a la plancha con arroz, brocoli y zanahoria fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> puré de verduras + tortilla de patata con ensalada fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> sopa + pavo a la plancha con tomate aliñado fruta de temporada	<i>propuesta de cena:</i> bacalao a la plancha con humus y crudités de verdura fruta de temporada
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Albondigas de ternera y cerdo (1,3) Jardinera Fruta de temporada				
<i>propuesta de cena:</i> ensalada + dorada al horno con patata fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

*Los menús se adaptarán a las necesidades especiales por alergias y/o intolerancias **siempre que se presente prescripción e informe médico.**

*Los menús bajos en sal serán iguales al menú general, pero elaborados sin sal * el menú NO LECHUGA, será igual sin la presencia de este vegetal

*Los menús que no coman cerdo serán iguales evitando el cerdo en sus elaboraciones. En su lugar se dispondrá de pollo, pavo, pescado o huevo.

*El menú astringente y bajo en grasas será el mismo. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.

*Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Espirals tricolor a la bolonyesa de soja texturitzada (1,3,6)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga amb trempó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs brut (9)</p> <p>Truita francesa amb cuixot (3,6)</p> <p>Menestra i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carabassó sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1)</p> <p>Llom de porc arrebossat (1,3,6,11,12)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)</p> <p>Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8)</p> <p>Patata fregida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de lleties o crema de lleties</p> <p>Hamburguesa de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Puré de carabassa sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1)</p> <p>Pitrrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9)</p> <p>Arròs Pilaf sense llet ni derivats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de ciurons o crema de ciurons</p> <p>Truita de patata, ceba i carabassó (3)</p> <p>Ensalada de lletuga amb trempó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3)</p> <p>Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb ou i tomàtiga (3)</p> <p>Filet de llenguado orly (1,2,3,4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Aguiat de mongetes o crema de mongetes</p> <p>Ous remenats amb cuixot (3,6)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa (1,3,9)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de tomàtiga i pastanagó sense llet ni derivats</p> <p>Aguiat de soja texturitzada (6) amb pèsols, pastanagó i xampinyons</p> <p>Arròs Pilaf sense llet ni derivats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fideus a la cassola (1,3,9)</p> <p>Pitrrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9)</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella cega (2,4,9)</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb maicena sense ou (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)</p> <p>Nuggets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carabassa i ciurons sense llet ni derivats</p> <p>Truita francesa amb cuixot (3,6)</p> <p>Patata fregida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3)</p> <p>Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de lleties o crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs de peix i marisc (2,4,9,14)</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Menestra i patata</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 30				
<p>Aguiat de ciurons o crema de ciurons</p> <p>Pilotes de pollastre</p> <p>Jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>				

Información complementaria:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

* LA PVL es l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de la vaca. A part d'eliminar els aliments que continguin proteïna de la llet de la vaca, també eliminarem els aliments amb llet d'ovella i cabra, així com la vedella per la similitud de les seves proteïnes amb la causant de l'al·lèrgia. Els brous s'elaboraran sense vedella.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa de soja texturizada (1,3,6) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado (1,3,6,11,12) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas  Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maíz yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)  Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha  Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias  Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria sin leche ni derivados Guiso de soja texturizada (6) con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga,piña y maíz yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Nuguets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos sin leche ni derivados Tortilla francesa con jamón (3,6) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o  contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas  Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Albondigas de pollo Jardinera Fruta de temporada				










Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

* LA PVL es la alergia a la proteína de la leche de la vaca. A parte de eliminar los alimentos que contengan proteína de la leche de la vaca, también eliminaremos los alimentos con leche de oveja y cabra, así como la ternera por la similitud de sus proteínas con la causante de la alergia. Los caldos se elaborarán sin ternera.

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals sense gluten a la bolonyesa Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Pollastre a la planxa Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà sense gluten de pollastre i verdures (9)  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Hamburguesa a la planxa Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins sense gluten amb carabassó i tomàtiga Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa  Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb tomàtiga Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Hamburguesa a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (7) o sopa (9) sense gluten ni ou  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la casola sense gluten (9) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9) Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Hamburguesa de pollastre a la planxa Patata fregida Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàtiga i pastanagó Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa  Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat d'indiot Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de pollastre Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).










LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales sin gluten a la boloñesa Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Pollo a la plancha Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimienta roja y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas (9) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo sin gluten casero de pollo y verduras (9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (9) hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines sin gluten con calabacín y tomate Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha (9) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con y tomate Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias (9) hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (7) o sopa (9) sin gluten ni huevo (9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela sin gluten (9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) hamburguesa de pollo a la plancha Patata frita Fruta de temporada	Espirales sin gluten con tomate y calabacín Pollo al horno o contras de pollo a la plancha (9) Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (9) Albondigas de pollo Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).











DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals sense gluten a la bolonyesa Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons de pa sense gluten Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Purè de carabassa (7) amb crostons de pa sense gluten Pitrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà sense gluten de pollastre Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins sense gluten amb carabassó i tomàtiga Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa  Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb tomàtiga Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (7) o sopa (9) sense gluten ni ou  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la casola sense gluten (9) Pitrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9) Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb tomàtiga (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6)  Patata fregida Fruita de temporada	Espirals sense gluten amb tomàtiga i pastanagó Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa  Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat d'indiots Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de pollastre Jardineria Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa SENSE GLUTEN

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales sin gluten a la boloñesa Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones de pan sin gluten Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas  Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) con crostones de pan sin gluten Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo sin gluten casero de pollo y  Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines sin gluten con calabacín y tomate Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha  Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con y tomate Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias  Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (7) o sopa (9) sin gluten ni huevo  Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela sin gluten (9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6)  Patata frita Fruta de temporada	Espirales sin gluten con tomate y calabacín Pollo al horno o  contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas  Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Albondigas de pollo Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan SIN GLUTEN

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa de soja texturitzada (1,3,6) bitoques de bròquil (1,3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa (3)  Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de verdures (1,3,9) Tofu (6) a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de llenties o crema de llenties  Hamburguesa de col i formatge (7) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Tofu (6) en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de verdures (1,3,9)  Hamburguesa de kale i quinoa Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) bitoques de bròquil (1,3) Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Ous remenats (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de verdures (1,3,7) o sopa de brou de verdures (1,3,9)  bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Aguiat de soja texturitzada (6) amb pèsols, pastanagó i xampinyons Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Hamburguesa de col i formatge (7) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) bitoques de bròquil (1,3) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de verdures (1,3,9) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb tomàtiga (3,7) o truita francesa (3) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Hamburguesa de col i formatge (7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de llenties o crema de llenties  bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Estofat de tofu (6) Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de soja texturitzada (6) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).









LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa de soja texturizada (1,3,6) bitoques de brocoli (1,3) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa (3)  Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de verduras (1,3,9) Tofu (6) a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (3,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas  Hamburguesa de col y queso (7) Ensalada de lechuga,piña y maíz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Tofu (6) en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de verduras (1,3,9)  Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) bitoques de brocoli (1,3) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias  Huevos revueltos (3) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de verduras (1,3,7) o sopa de caldo de verduras (1,3,9)  bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Guiso de soja texturizada (6) con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Hamburguesa de col y queso (7) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga,piña y maíz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de verduras (1,3,9) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa (3)  Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Hamburguesa de col y queso (7) Ensalada de lechuga,tomate y maíz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas  bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Estofado de tofu (6) Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Albondigas de soja texturizada (6) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa de soja texturitzada (1,3,6) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa (3)  Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de verdures (1,3,9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Hamburguesa de col i formatge (7) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Tofu (6) en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopos mallorquines o sopa de brou casolà de verdures (1,3,9)  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) bitokes de bròquil (1,3) Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Ous remenats (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lassanya vegetal Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Aguiat de soja texturitzada (6) amb pèsols, pastanagó i xampinyons Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Hamburguesa de col i formatge (7) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Calamars fregits i croquetes de bacallà (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de verdures (1,3,9) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb tomàtiga (3,7) o truita francesa (3)  Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Hamburguesa de col i formatge (7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat de tofu (6) Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de soja texturitzada (6) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa de soja texturizada (1,3,6) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa (3,) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas Hamburguesa de col y queso (7) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Tofu (6) en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de verduras (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) bitoques de brocoli (1,3) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias Huevos revueltos (3) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Guiso de soja texturizada (6) con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Hamburguesa de col y queso (7) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Rabas de calamar y croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de verduras (1,3,9) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa (3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Hamburguesa de col y queso (7) Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de tofu (6) Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Albondigas de soja texturizada (6) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3) bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat (1,3,6,11,12) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Tofu (6) a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Hamburguesa de kale i quinoa Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9) bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raodes de vedella casolanes (1,3) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Truita francesa (3) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuguets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Estofat d'indiot Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons Pilotes de vedella i porc (1,3) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado (1,3,6,11,12) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Tofu (6) a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (3,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas (3,8) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (3,8) Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (3,8) Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha (3,8) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias (3,8) Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) (3,8) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha (3,8) Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (3,8) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (3,8) Albondigas de ternera y cerdo (1,3) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Lenguado al horno con salsa de tomate (4) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Purè de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raoles de vedella casolanes (1,3) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Calamars fregits i croquetes de bacallà (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat d'indió Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons Pilotes de vedella i porc (1,3) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa tenint en compte que no dugui traces de fruits secs

*** HI HA UN CAS QUE TENIM EN COMPTE EN EL QUAL, A PART DE L'AL·LÈRGIA ALS FRUITS SECS, NOMÉS POT MENJAR DE FRUITA TARONJA, POMA I PERA.**

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecán, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametlla, Cacauet (llegum)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado al horno con salsa de tomate (4) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas (6) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (6) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (6) Tortilla de patatas, cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha (6) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias (6) Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) (6) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) (6) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Rabas de calamar y croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3) (6) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha (6) Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (6) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (6) Albondigas de ternera y cerdo (1,3) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan teniendo en cuenta que no lleve trazas de frutos secos

* HAY UN CASO QUE TENEMOS EN CUENTA EN EL QUE APARTE DE LA ALÉRGIA A LOS PRUTOS SECOS, SOLO PUEDE COMER DE FRUTA: NARANJA, MANZANA Y PERA.

según AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, Sésamo, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

*** EXPLICACIÓ SOTA**
NOVEMBRE 2020

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat (1,3,6,11,12) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga i blat de les índies Lactic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Purè de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitrrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Lactic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raoles de vedella casolanes (1,3) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitrrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Calamars fregits i croquetes de bacallà (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Lactic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuggets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat d'indiot Menestra i patata Lactic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons Pilotes de vedella i porc (1,3) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

*** EN AQUEST MENÚ ES TENEN EN COMPTE 8 CASOS DE NINS QUE SÓN ALÈRGICS A FRUITES EN PARTICULAR. Per no deixar-los sense el consum de fruita, aquests consumiran toda la fruita de temporada menys la que no poden menjar.**

CASOS: 1.NO MADUIXES/ 2. NO PINYA/ 3. NO MELICOTÓ/ 4.NO NECTARINA/ 5. NO PLÀTAN/ 6. NO MELÓ/ 7. NO SÍNDRIA NI TARONJA/ 8. NOMÉS POT MENJAR PLÀTAN

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado (1,3,6,11,12) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) Ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Rabas de calamar y croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,9) Ensalada de lechuga,piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Albondigas de ternera y cerdo (1,3) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

*** EN ESTE MENÚ SE TIENEN EN CUENTA 8 CASOS DE NIÑ@S QUE SÓN ALÉRGICOS A FRUTAS EN PARTICULAR. Para no dejarlos sin el consumo de fruta, éstos consumirán toda la fruta de temporada menos la que no pueden comer.**

CASOS: 1.NO FRESAS/ 2. NO PIÑA/ 3. NO MELOCOTÓN/ 4.NO NECTARINA/ 5. NO PLÁTANO/ 6. NO MELÓN/ 7. NO SANDÍA NI NARANJA/ 8. SOLO PUEDE COMER PLÁTANO

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor amb salasa de tomàtiga (1,3) Lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Truita francesa (3) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Hamburguesa de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de carabassa sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1) Pitiera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Arròs Pilaf sense llet ni derivats Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)  Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa  Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Ous remenats (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Sopa (1,3,9) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó sense llet ni derivats bitoques de pollastre casolans (1,3) Arròs Pilaf sense llet ni derivats Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitiera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons sense llet ni derivats Truita francesa amb cuixot (3,6) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa  Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties  Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) Estofat d'indiot Menestra i patata fruita de temporada
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de pollastre Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).












LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor con salsa de tomate (1,3) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Tortilla francesa (3) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina: cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de lentejas o crema de lentejas  Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, piña y maiz fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza sin leche ni derivados con crostones caseros al Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)  Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Tortilla de patatas, cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha  Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias  Huevos revueltos (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria sin leche ni derivados bitoque de pollo caseros (1,3) Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga, piña y maiz fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos sin leche ni derivados Tortilla francesa con jamón (3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha  Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas  Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata fruta de temporada
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos  Albondigas de pollo Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3) bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Tofu (6) amb salsa de tomàtiga Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de llenties o crema de llenties  Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Crema de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Sopes mallorquines o sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)  Hamburguesa de kale i quinoa Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa  Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Croquetes d'espínacs (1,6,7,8) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Aguiat de mongetes o crema de mongetes  Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9)  bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raïles de vedella casolanes (1,3)  Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitrera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Truita francesa (3) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons (7) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa amb cuixot (3,6)  Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa  Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Aguiat de llenties o crema de llenties  bitoques de bròquil (1,3) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Estofat d'indiot Menestra i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Aguiat de ciurons o crema de ciurons  Pilotes de vedella i porc (1,3) Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa tenint en compte que no dugui traces de fruits secs

segons AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) els fruits secs més consumits a Espanya són: Anacard, Pistatxo, Llavors de Girasol, Avellana, llavor de Carabassa, Castanya, Gla, Nou, Nou de pecán, Nou de Brasil, Llavors de Lli, Sèsam, Pinyó, Ametla, Cacauet (llegum)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa con jamón (3,6) Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Tofu (6) con salsa de tomate Patata frita Fruta de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties (3,4) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (3,4) Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (3,4) Tortilla de patatas, cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha (3,4) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Croquetas de espinacas (1,6,7,8) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias (3,4) Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) (3,4) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o contras de pollo a la plancha (3,4) Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (3,4) bitoques de brocoli (1,3) con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Estofado de pavo Menestra y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (3,4) Albondigas de ternera y cerdo (1,3) Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan teniendo en cuenta que no lleve trazas de frutos secos

según AEPNAA (Asociación Española de personas con Alergia a alimentos y látex) los frutos secos más consumidos en España son: Anacardo, Pistacho, Semillas de Girasol, Avellana, Semillas de calabaza, Castaña, Bellota, Nuez, Nuez de pecán, Nuez de Brasil, Semillas de Lino, **Sésamo**, Piñón, Almendra, Cacahuete (legumbre)

DIABETICO ESPECÍFICO
6R HC comida
y 2R HC en la merienda

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) (2R; 100g de pasta cocida + 1R; 5 cucharadas de salsa boloñesa) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga con trempó y arroz (0,5R; 150g de tomate, 150g de pimiento + 0,5R; 20g d'arròs) Fruta de temporada* (1R)	Arroz brut (9) (2R; 80g de arroz cocido + 0,5R; 100g de verdura) Tortilla francesa con jamón (3,6) 150g brocoli y 50g patata (1,5R) Fruta de temporada* (1R)	Crema de calabacín (7) con patata (1R, 200-250g de verdura + 2R; 100g de patata) Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga, 150g tomate, aceitunas y arroz (0,5R) + 0,5R; 20g d'arròs cocido) Fruta de temporada* (1R)	Sopa espesa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (1R; 50g de pasta cocida) Lenguado a la mallorquina: cebolla, 150g pimiento rojo y 150g tomate (4,8) (0,5R) Patata al vapor (2,5R; 150g de patata hervida) Fruta de temporada* (1R)	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (2R; 100g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura + 1R; 50g de patata) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, 25g piña y 12,5g maiz (0,5R) Lácteo (7) 1 yogur desnatado de 125g (1R)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) (1R, 200-250g + 1R; 50g de patata) Pechuga de pollo a la plancha Arroz Pilaf (7) (2R; 80g de arroz cocido) Fruta de temporada* (1R)	Sopa espesa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (1R; 50g de pasta cocida) Filete de Merluza a la plancha (4,) 125g de patata y 150g calabacín (3R) Fruta de temporada* (1R)	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (2R; 100g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura + 1R; 50g de patata) Tortilla de calabacín (3) (0,5R; 150g de calabacín) Ensalada de lechuga juliana Fruta de temporada* (1R)	Tallarines con 150g calabacín y 3 cucharadas soperas de salsa de tomate (1,3) (2R; 100g de pasta cocida + 1R) Contramuslo de pollo a la plancha brocoli y zanahoria (0,5R; 150g de brocoli + 0,5R; 100g zanahoria hervida) Fruta de temporada* (1R)	Arroz con huevo y tomate (3) (2R; 80g de arroz hervido) + 0,5R; 3 cucharadas soperas de salsa Filete de lenguado a la plancha (4) 50g de Patata y 150g de calabacín (1,5R) Lácteo (7) 1 yogur desnatado de 125g (1R)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias (2R; 50g de alubias cocidas 0,5R; 100g de verduras + 1R; 50g de patata) Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga, 75g tomate y 40g de zanahoria (0,5R) Fruta de temporada* (1R)	Sopa espesa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (1R; 50g de pasta cocida) Filete de Merluza a la plancha (4) 125g de patata y 150g calabacín (3R) Fruta de temporada* (1R)	Crema de 300g tomate, 150g zanahoria y 50g patata (7) (3R) Ragout de ternera en salsa muy escasa Arroz Pilaf (7) (1R; 40g arroz hervido) Fruta de temporada* (1R)	Fideos a la cazuela (1,3,9) (2R, 100g de pasta cocida + 0,5R; 100g de verdura) Pechuga de pollo a la plancha 150g brocoli y 50g patata (1,5R) Fruta de temporada* (1R)	Paella ciega (2,4,9) (2R; 80g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verduras) filete de merluza a la plancha (4) 75g de patata (1,5R) Lácteo (7) 1 yogur desnatado de 125g (1R)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa espesa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) (1R; 50g de pasta cocida) Pollo a la plancha 150g brocoli y 125g de patata cocida en puré (3R) Fruta de temporada* (1R)	Crema de calabaza y garbanzos (7) (2R; 100g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura + 1R; 50g de patata) Tortilla francesa con jamón (3) Ensalada de lechuga, 25g piña y 12,5g maiz (0,5R) Fruta de temporada* (1R)	Espirales con 3 cucharadas de salsa de tomate y 150g calabacín (1,3) (2R; 100g de pasta cocida + 0,5R de salsa de tomate + 0,5R calabacín) Contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, 75g tomate y 12,5g maiz (0,5R) Fruta de temporada* (1R)	Guiso de Lentejas o crema de lentejas (2R; 100g de lentejas cocidas + 0,5R; 100g de verdura + 1R; 50g de patata) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, 75g tomate cherry y 75g pepino (0,5R) Fruta de temporada* (1R)	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) (2R, 80g de arroz hervido + 0,5R; 100g de verdura) Estofado de pavo brocoli y 50g de patata (0,5R; 150g de brocoli y 1R de patata) Lácteo (7) 1 yogur desnatado de 125g (1R)
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos (2R; 100g de garbanzo cocido + 0,5R; 100g de verdura + 1R; 50g de patata) Albondigas de ternera y cerdo (1,3) 100g de zanahoria hervida (0,5R) Fruta de temporada* (1R)				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (siempre integral). 20g, 1R de pan.

*se utilizarán las tablas de raciones de HIDRATOS DE CARBONO de la FUNDACIÓN PARA LA DIABETES

*los gramages están calculados en hervido o cocinado a excepción de las ensaladas o fruta de temporada.

* la porción de 1R de hidratos para la fruta dependerá de la fruta, entre 100 y 200g de fruta a no ser que sea plátano, que entonces será 50g (1R) o plátano pequeño (2R).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
<p>Espirals tricolor a la bolonyesa de soja texturitzada (1,3,6)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga amb trempó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs brut (9)</p> <p>Pollastre a la planxa</p> <p>Menestra i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carabassó sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1)</p> <p>Llom de porc arrebossat amb maicena (sense gluten i sense ou)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9)</p> <p>Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8)</p> <p>Patata fregida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de lleties o crema de lleties</p> <p>Hamburguesa de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
<p>Purè de carabassa sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1)</p> <p>Pitriera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9)</p> <p>Arròs Pilaf sense llet ni derivats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopes mallorquines o sopa de brou casolà sense gluten de pollastre i verdures (9)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de ciurons o crema de ciurons</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga amb trempó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3)</p> <p>Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs amb tomàtiga</p> <p>Filet de llenguado arrebossat amb maicena sens ou (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
<p>Aguiat de mongetes o crema de mongetes</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa sense gluten (9)</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de tomàtiga i pastanagó sense llet ni derivats</p> <p>Aguiat de soja texturitzada (6) amb pèsols, pastanagó i xampinyons</p> <p>Arròs Pilaf sense llet ni derivats</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Fideus a la casola sense gluten (9)</p> <p>Pitriera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9)</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Paella cega (2,4,9)</p> <p>Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
<p>Sopa sense gluten de brou casolà de pollastre i verdures (9)</p> <p>Nuggets de pollastre casolans arrebossats amb maicena (sense gluten ni ou)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carabassa i ciurons sense llet ni derivats</p> <p>Hamburguesa de pollastre a la planxa</p> <p>Patata fregida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espirals sense gluten amb tomàtiga i pastanagó</p> <p>Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Aguiat de lleties o crema de lleties</p> <p>Filet de lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs de peix i marisc (2,4,9,14)</p> <p>Estofat d'indiot</p> <p>Menestra i patata</p> <p>iogurt de soja (6) o fruita de temporada</p>
DILLUNS 30				
<p>Aguiat de ciurons o crema de ciurons</p> <p>Pilotes de pollastre</p> <p>Jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa de soja texturizada (1,3,6) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Pollo a la plancha Menestra y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con maicena (sin gluten y sin huevo) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,piña y maiz yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Sopas mallorquinas o sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Guiso de garbanzos o crema de garbanzos hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con tomate Filete de lenguado rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Potaje de alubias o crema de alubias hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	sopa sin gluten (9) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria sin leche ni derivados Guiso de soja texturizada (6) con guisantes, zanahoria y champiñones Arroz Pilaf sin leche ni derivados Fruta de temporada	Fideos sin gluten a la cazuela (9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga,piña y maiz yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa sin gluten de caldo casero de pollo y verduras (9) nuggets de pollo caseros rebozados con maicena (sin gluten ni huevo) Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos sin leche ni derivados hamburguesa de pollo a la plancha Patata frita Fruta de temporada	Espirales sin gluten con tomate y calabacín Pollo al horno o contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga,tomate y maiz Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) Estofado de pavo Menestra y patata yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 30				
Guiso de garbanzos o crema de garbanzos Albondigas de pollo Jardinera Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa (1,3) Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana d'oli d'oliva (7) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (3,7) o truita francesa (3) bròquil i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó (7) amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat amb farina de maicena Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de carabassa (7) amb crostons casolans al forn (1) Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de pastanagó i patata (7) Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostí o contracuixa de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Làctic (7)
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
arròs amb salsa de tomàtiga Ous remenats (3) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Lasanya casolana de carn (1,3,7) o sopa (1,3,9) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó (7) Ragout de vedella amb pèsols, pastanagó i xampinyons o raoles de vedella casolanes (1,3) Arròs Pilaf (7) Fruita de temporada	Fideus a la cassola (1,3,9) Pitriera de pollastre en salsa de ceba (1,7,9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Filet de lluç arrebossat amb maicena sense ou (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies Làctic (7)
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuguets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa (7) Ous bullits gratinats amb salsa de tomàtiga (3,7) o truita francesa amb cuixot (3) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Crema de pastanagó i patata (7) Filet de lluç a la planxa amb maionesa casolana d'oli d'oliva (4,7) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Sopa d'arròs (9) Estofat d'indiot sense pèsols bròquil i patata Làctic (7)
DILLUNS 30				
Crema de carabassó (7) Pilotes de vedella i porc (1,3) amb salsa de tomàtiga arròs Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

NOVIEMBRE 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa (1,3) Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera de aceite de oliva (7) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	Arroz brut (9) Huevos cocidos gratinados con tomate y queso (3,7) o tortilla francesa (3) brocoli y patata Fruta de temporada	Crema de calabacín (7) con crostones caseros al horno (1) Lomo de cerdo empanado con harina de maicena Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la mallorquina: cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8) Patata frita Fruta de temporada	crema de zanahoria y patata (7) Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza (7) crostones caseros al horno (1) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata (7) Tortilla de patatas, cebolla y calabacín (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha (2,3) Patatas fritas Fruta de temporada	Arroz con huevo y tomate (3) Filete de lenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7)
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
arroz con salsa de tomate Huevos revueltos (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Lasaña casera de carne (1,3,7) o sopa (1,3,9) (2,3) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria (7) ragout de ternera con guisantes, zanahoria y champiñones o bitoques de ternera caseros (1,3) (2,3) Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (1,3,9) Pechuga de pollo en salsa de cebolla (1,7,9) Patata al vapor Fruta de temporada	Paella ciega (2,4,9) Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4) Ensalada de lechuga, piña y maiz Lácteo (7)
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza (7) Huevos cocidos gratinados con tomate (3,7) o tortilla francesa con jamón (3) (2,3) Patata frita Fruta de temporada	Espirales con tomate y calabacín (1,3) Pollo al horno o (2,3) contras de pollo a la plancha (2,3) Ensalada de lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Crema de zanahoria y patata (7) Filete de Merluza a la plancha con mayonesa casera de aceite de oliva (4,7) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Estofado de pavo sin guisantes brocoli y patata Lácteo (7)
LUNES 30				
Crema de calabacín (7) Albondigas de ternera y cerdo (1,3) con salsa de tomate arroz Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Espirals tricolor a la bolonyesa de soja texturitzada (1,3,6) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Arròs brut (9) brouós Truita francesa amb cuixot (3,6) Menestra i patata Fruita de temporada	Crema de carabassó sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1) Llom de porc arrebossat (1,3,6,11,12) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Llenguado a la mallorquina: ceba, pebre vermell i tomàtiga (4,8) Patata fregida Fruita de temporada	Aguiat de lleties o crema de lleties Hamburguesa de pollastre a la planxa Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies iogurt de soja (6) o fruita de temporada
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Purè de carabassa sense llet ni derivats amb crostons casolans al forn (1) Pitrrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Arròs Pilaf sense llet ni derivats Fruita de temporada	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema brouosa de ciurons Truita de patata, ceba i carabassó (3) Ensalada de lletuga amb trempó Fruita de temporada	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3) Pollastre rostit o contracuixa de pollastre a la planxa 🍗 Patates fregides Fruita de temporada	Arròs amb ou i tomàtiga (3) Filet de llenguado orly (1,2,3,4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives iogurt de soja (6) o fruita de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema brouosa de mongetes Ous remenats amb cuixot (3,6) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	sopa (1,3,9) Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives Fruita de temporada	Crema de tomàtiga i pastanagó sense llet ni derivats Aguiat de soja texturitzada (6) amb pèsols, pastanagó i xampinyons Arròs Pilaf sense llet ni derivats Fruita de temporada	Fideus a la casola (1,3,9) brouosos Pitrrera de pollastre en salsa de ceba sense llet ni derivats ni gluten (9) Patata al vapor Fruita de temporada	Paella cega (2,4,9) Filet de lluç arrebossat amb maicena sens ou (4) Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies iogurt de soja (6) o fruita de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9) Nuguets d'au (1,3,4,8,9,10,11,13) Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó Fruita de temporada	Crema de carabassa i ciurons sense llet ni derivats Truita francesa (3) Patata fregida Fruita de temporada	Espirals amb tomàtiga i carabassó (1,3) Pollastre al forn o contracuixes de pollastre a la planxa 🍗 Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies Fruita de temporada	Crema brouosa de lleties Filet de lluç a la planxa (4) Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre Fruita de temporada	Arròs de peix i marisc (2,4,9,14) brouós Estofat d'indiot Menestra i patata iogurt de soja (6) o fruita de temporada
DILLUNS 30				
Crema brouosa de ciurons Pilotes de pollastre Jardinera Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

* LES PREPARACIONS SERAN SENSE SAL

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Espirales tricolor a la boloñesa de soja texturizada (1,3,6)	Arroz brut (9) caldoso	Crema de calabacín sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1)	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)	Aguiat de lleties o crema de lleties
Merluza a la plancha (4)	Tortilla francesa con jamón (3,6)	Lomo de cerdo empanado (1,3,6,11,12)	Lenguado a la mallorquina:cebolla, pimiento rojo y tomate (4,8)	Hamburguesa de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con trempó	Menestra y patata	Ensalada de lechuga tomate y aceitunas	Patata frita	Ensalada de lechuga,piña y maiz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza sin leche ni derivados con crostones caseros al horno (1)	sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de garbanzos caldoso	Tallarines con calabacín y tomate (1,3)	Arroz con huevo y tomate (3)
Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9)	Filete de Merluza a la plancha (4)	Tortilla de patatas,cebolla y calabacín (3)	Pollo asado o contramuslo de pollo a la plancha	Filete de lenguado orly (1,2,3,4)
Arroz Pilaf sin leche ni derivados	Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga con Trempó	Patatas fritas	Ensalada de lechuga tomate y aceitunas
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de alubias caldoso	sopa (1,3,9)	Crema de tomate y zanahoria sin leche ni derivados	Fideos a la cazuela (1,3,9) caldosos	Paella ciega (2,4,9)
Huevos revueltos con jamón (3,6)	Filete de Merluza a la plancha (4)	Guiso de soja texturizada (6) con guisantes, zanahoria y champiñones	Pechuga de pollo en salsa de cebolla sin leche ni derivados ni gluten (9)	Filete de merluza rebozado con maicena sin huevo (4)
Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria	Ensalada de lechuga,tomate y aceitunas	Arroz Pilaf sin leche ni derivados	Patata al vapor	Ensalada de lechuga,piña y maiz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)	Crema de calabaza y garbanzos sin leche ni derivados	Espirales con tomate y calabacín (1,3)	Crema de lentejas caldoso	Arroz de pescado y marisco (2,4,9,14) caldoso
Nuggets de ave (1,3,4,8,9,10,11,13)	Tortilla francesa (3)	Pollo al horno o contras de pollo a la plancha	Filete de Merluza a la plancha (4)	Estofado de pavo
Ensalada de lechuga,tomate y zanahoria	Patata frita	Ensalada de lechuga,tomate y maiz	Ensalada de lechuga,tomate cherry y pepino	Menestra y patata
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	yogur de soja (6) o fruta de temporada
LUNES 30				
crema de garbanzos caldoso				
Albondigas de pollo				
Jardinera				
Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGICOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (3 días a la semana integral).

* SUS PREPARACIONES SERÁN SIN SAL

*** (MIRAR EXPLICACIÓ SOTA)**

NOVEMBRE 2020

DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3)	Sopa d'arròs (9)	Crema de carabassó sense llet ni derivats	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9)	Aguiat de lleties o crema de lleties
Lluç a la planxa (4)	Truita francesa amb cuixot (3,6)	Llom de porc a la planxa	Llenguado a la planxa (4)	Hamburguesa mixta de carn de porc i vedella a la planxa
Ensalada de lletuga amb trempó	Bròquil	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Menestra	Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7) desnatat
DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
Puré de carabassa sense llet ni derivats	Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)	crema de ciurons amb verdura	Tallarins amb carabassó i tomàtiga (1,3)	Sopa d'arròs (9)
Pitriera de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la planxa (4)	Truita francesa (3)	Contraeix de pollastre a la planxa	Filet de llenguado a la planxa (4)
Arròs Pilaf (7)	Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Ensalada de lletuga amb trempó	Bròquil	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7) desnatat
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
Crema de mongetes amb verdures	Sopa (1,3,9)	Crema de tomàtiga i pastanagó sense llet ni derivats	Sopa de fideus (1,3,9)	Arròs amb verdures
Ous remenats amb cuixot (3,6)	Filet de lluç a la planxa (4)	bitoques de vedella casolans (1,3)	Pitriera de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la planxa (4)
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives	Menestra	Patata al vapor i bròquil	Ensalada de lletuga, pinya i blat de les índies
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7) desnatat
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
Sopa de brou casolà de pollastre i verdures (1,3,9)	Crema de carabassa i ciurons (7)	Espirals amb carabassó (1,3)	Crema de lleties amb verdures	Sopa d'arròs (9)
Pollastre a la planxa	Truita francesa amb cuixot (3,6)	Contraeix de pollastre a la planxa	Filet de lluç a la planxa (4)	Indiot a la planxa
Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanagó	Patata al vapor	Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies	Ensalada de lletuga, tomàtiga cherry i cogombre	Bròquil
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Làctic (7) desnatat
DILLUNS 30				
crema de ciurons amb verdura				
Pilotes de vedella i porc (1,3) amb salsa de tomàtiga				
Ensalada de lletuga amb tomàtiga				
Fruita de temporada				

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL·LÈRGENS numerats de l'1 al 14



En el menú s'afegirà aigua per a beure i pa (3 dies a la setmana integral).

* En el menú del diabètic les racions dels hidrats de carboni dependran de les quantitats d'insulina de cada individu.

* En el menú hipocalòric es posarà en ocasions mitja ració del primer plat sobretot en els primers plats de pasta i els lactis seran desnatats.

*** (MIRAR EXPLICACIÓN ABAJO)**

NOVIEMBRE 2020

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga con trempó Fruta de temporada	sopa de arroz (9) Tortilla francesa con jamón (3,6) brocoli Fruta de temporada	Crema de calabacín sin leche ni derivados Lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Lenguado a la plancha (4) Menestra Fruta de temporada	Guiso de Lentejas o crema de lentejas Hamburguesa mixta de carne de cerdo y ternera a la plancha Ensalada de lechuga, piña y maíz Lácteo (7) desnatado
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabaza sin leche ni derivados Pechuga de pollo a la plancha Arroz Pilaf (7) Fruta de temporada	Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha (4,) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	crema de garbanzos con verdura Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga con Trempó Fruta de temporada	Tallarines con calabacín y tomate (1,3) Contramuslo de pollo a la plancha brocoli Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) Filete de lenguado a la plancha (4) Ensalada de lechuga tomate y aceitunas Lácteo (7) desnatado
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de alubias con verduras Huevos revueltos con jamón (3,6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Sopa (1,3,9) Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada	Crema de tomate y zanahoria sin leche ni derivados bitoques de ternera caseros (1,3) Menestra Fruta de temporada	Sopa de fideos (1,3,9) Pechuga de pollo a la plancha brocoli Fruta de temporada	Arroz con verduras filete de merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, piña y maíz Lácteo (7) desnatado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de caldo casero de pollo y verduras (1,3,9) Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada	Crema de calabaza y garbanzos (7) Tortilla francesa con jamón (3,6) ensalada de lechuga, piña y maíz Fruta de temporada	Espirales con calabacín (1,3) Contras de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	crema de lentejas con verduras Filete de Merluza a la plancha (4) Ensalada de lechuga, tomate cherry y pepino Fruta de temporada	Sopa de arroz (9) pavo a la plancha brocoli Lácteo (7) desnatado
LUNES 30				
Crema de garbanzos con verduras Albondigas de ternera y cerdo (1,3) a la plancha ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada				

Información complementaria:

Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



En el menú se añadirá agua para beber y pan (siempre integral).

* En el menú del diabético las raciones de los hidratos de carbono dependerán de las cantidades de insulina de cada individuo.

* En el menú hipocalórico se pondrá en ocasiones media ración del primer plato sobretodo en los primeros platos de pasta y los lácteos serán desnatados.

		INFANTIL	PRIMARIA
SEMANA 1	DILLUNS	Bastonets de formatge (7) + fruita de temporada (2R de fruita + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)	Entrepà (1) de "nocilla" (7,8,6) o paté de porc (1,7,6,3) o sobrossada (12) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1
	DIMARTS	Pa amb oli (1) de cuixot (6) (2R: 40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de formatge o un altre embotit sense 6.	Bastonets de formatge (7) + fruita de temporada * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)
	DIMECRES	Iogurt (7) + plàtan (2R:125g iogurt descremat+ 50g de plàtan o 100g de poma) * hi haurà iogurt de soja (6) per als casos d'al·lèrgia i intolerància a 7	Bastonets de pastanagó + coca (1,3,6,8,7,11) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)
	DIJOUS	Bastonets de pastanagó + coca (1,3,6,8,7,11) (2R: 100g de bastonets de poma + 20g de coca) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «Maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)	Pa amb oli (1) de cuixot (6) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de formatge o un altre embotit sense 6.
	DIVENDRES	Entrepà (1) de «nocilla» (7,8,6) o paté de porc (1,7,6,3) o sobrossada (12) (2R: 40g de pa integral) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1	Iogurt (7) + plàtan * hi haurà iogurt de soja (6) per als casos d'al·lèrgia i intolerància a 7

SEMANA 2	DILLUNS	Bastonets de formatge (7) + Quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrals de 10g + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8), fruita o iogurt de soja (6)	Coca de trempó (1,6,8,3) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)
	DIMARTS	Fruita de temporada + llet d' ametlles (8) (2R: 1,5R de fruita + 200ml de llet d'ametlles) * sempre hi haurà una altra opció als fruits secs com Quelitas (1,7,11), galletes Maria Gullón (6) o galletes Rossellons (1,6,8)	Pa amb oli (1) de formatge (7) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de cuixot o un altre embotit per als casos de 7.
	DIMECRES	Pa amb oli (1) de formatge (7) (2R: 40g de pa integral + 25-40g de formatge baix en greix) * sempre es disposarà de pa sense gluten per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1 i de cuixot o un altre embotit per als casos de 7.	Fruita de temporada + ametlles o llet d'ametlla (6) * sempre hi haurà una altra opció als fruits secs com Quelitas (1,7,11), galletes Maria Gullón (6) o galletes Rossellons (1,6,8)
	DIJOUS	Coca de trempó (1,6,8,3) (2R: 40g de coca de trampó + 200ml de llet descremada) * s'elaborarà coca casolana de taronja amb «maizena» i ou (3) per a casos d'al·lèrgia i intolerància a 1,6,8,7 i 11. (mirau altres opcions a inf.complementària)	Galletes de civada (1,3,7,6,11) + fruita de temporada o suc sense sucre afegit o tassó de * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)
	DIVENDRES	Galletes de civada (1,3,7,6,11) + fruita de temporada o suc sense sucre afegit o tassó de llet (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruita o 100ml de zumo) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8)	Bastonets de formatge (7) + Quelitas (1,7,11) * sempre hi haurà galletes maria sense lactosa ni gluten (6) i galletes Rossellons sense lactosa (1,6,8) + fruita o iogurt de soja (6)

Informació complementària:

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor. 14 AL-LÉRGENS numerats de l'1 al 14



Els menús s'adaptaran a les necessitats especials per al·lèrgies i/o intoleràncies **sempre que es presenti prescripció i informe mèdic.**

*Menú sense greixos i astringent: pa blanc amb cuixot dolç (6) i oli o poma.

*** SEMPRE ES DISPOSARÀ D'UNA OPCIÓ PER ALS AL·LÈRGICS O INTOLERANTS. CUINA SEMPRE TENDRÀ: FRUITA, GALLETES ROSSELLONS (1,6,8), GALLETES MARÍA GULLÓN (6), PA SENSE GLUTEN, IOGURT DE SOJA (6)**

* 2R HC. 2R DE FRUITA, EL GRAMATGE DEPENDRÀ DE LA FRUITA.(TAULES DE LES RACIONS D'HC DE LA FUNDACIÓ PARA LA DIBETIS)

COM OBTENIR UN ESMORZAR SALUDABLE

1r ESMORZAR: CASA

ELS ESMORZARS HAN D'ESTAR COMPOSTS PELS GRUPS D'ALIMENTS QUE TENIU A CONTINUACIÓ:

GRUPS D'ALIMENTS	FARINACIS (a base de cereals i pseudocereals, preferentment integrals com pa, civada, quinoa, arròs, blat, blat de les índies)	LACTIS (llet, iogurt, formatge) o BEGUES VEGETALS (d'arròs, ametlla, civada, soja, quinoa..., intentant triar una varietat amb poc sucre i enriquida amb calci)	FRUITA i/o FRUTS SECS i/o FRUITA DESSECADA	TAMBÉ PODEM AFEGIR VEGETALS, LLEGUMS, LLAVORS I EN OCASIONS QUALQUE EMBOTIT MAGRE
------------------	--	---	--	---

EXEMPLES:

Llet amb cereals i peça de fruita

Tassó de llet o beguda vegetal + torrada amb melmelada

iogurt amb flocs de civada i peça de fruita

Batut de maduixes o taronja + plàtan i llet de civada + torrada de pa amb tomàtiga i oli o humus

ELS BERENARS PODEN ESTAR COMPOSTS PER 1, 2, 3 O 4 DELS PRINCIPALS GRUPS D'ALIMENTS QUE COMPONEN L'ESMORZAR

		INFANTIL	PRIMARIA
SEMANA 1	LUNES	Bastones de queso (7) + fruta de temporada (2R de fruta + 25-40g de queso desnatado) * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)	Bocadillo (1) de nocilla (7,8,6) o paté de cerdo (1,7,6,3) o sobrasada (12) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1
	MARTES	Pa amb oli (1) de jamón york (6) (2R: 40g de pan) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.	Palitos de queso (7) + fruta de temporada * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)
	MIERCOLES	yogur (7) + plátano (2R:125g yogur desnatado + 50g de plátano o 100g de manzana) * habrá yogur de soja (6) para los casos de de alérgia e intolerancia a 7	Bastoncitos de zanahoria + coca (1,3,6,8,7,11) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf.complementaria)
	JUEVES	Bastoncitos de zanahoria + coca (1,3,6,8,7,11) (2R: 100g de bastoncitos de manzana + 20g de coca) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf.complementaria)	"Pa amb oli (1)" de jamón york (6) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de queso u otro embutido sin 6.
	VIERNES	Bocadillo (1) nocilla (7,8,6) o paté de cerdo (1,7,6,3) o sobrasada (12) (2R:40g de pan integral) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1	Yogur (7) + plátano * habrá yogur de soja (6) para los casos de de alérgia e intolerancia a 7

SEMANA 2	LUNES	Palitos de queso (7) + quelitas (1,7,11) (2R, 3 quelitas integrales de 10g + 25-40g de queso bajo en grasa) * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)	Coca de trampó (1,6,8,3) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf.complementaria)
	MARTES	Fruta de temporada + leche de almendras (8) (2R: 1,5R de fruta + 200ml de leche de almendras) * siempre habrá otra opción a los frutos secos como quelitas (1,7,11), galletas maría gullón (6) o galletas rossellón (1,6,8)	"Pa amb oli (1)" de queso (7) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.
	MIERCOLES	"Pa amb oli (1)" de queso (7) (2R: 40g de pan integral + 25g-40g de queso bajo en grasa) * siempre se dispondrá de pan sin gluten para casos de alérgia e intolerancia a 1 y de jamón u otro embutido para los casos de 7.	Fruta de temporada + almendras (8) * siempre habrá otra opción a los frutos secos como quelitas (1,7,11), galletas maría gullón (6) o galletas rossellón (1,6,8)
	JUEVES	Coca de trampó (1,6,8,3) (2R: 40g de coca de trampó + 200ml de leche desnatada) * se elaborará coca casera de naranja con maicena y huevo (3) para casos de alérgia e intolerancia a 1,6,8,7 y 11. (mirar otras opciones en inf.complementaria)	Galletas de avena (1,3,7,6,11) + fruta de temporada o zumo sin azúcares añadidos o vaso de leche (7) * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)
	VIERNES	Galletas de avena (1,3,7,6,11) + fruta de temporada o zumo sin azúcares añadidos o vaso de leche (7) (2R: 1 galleta de 15g + 200ml de leche desnatada o 1R de fruta o 100ml de zumo) * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8)	Palitos de queso (7) + quelitas (1,7,11) * siempre habrá galletas maría sin lactosa ni gluten (6) y galletas rossellón sin lactosa (1,6,8) + fruta o yogur de soja (6)

Información complementaria:

Reglament 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS numerados del 1 al 14



Los menús se adaptarán a las necesidades especiales por alergias y/o intolerancias **siempre que se presente prescripción e informe médico.**

*Menú sin grasas y astringente: pan blanco con jamón york (6) y aceite o manzana

* **SIEMPRE SE DISPONDRÁ DE UNA OPCIÓN PARA LOS ALÉRGICOS O INTOLERANTES. COCINA SIEMPRE TENDRÁ: FRUTA, GALLETAS ROSSELLÓN (1,6,8), GALLETAS MARIA GULLÓN (6), PAN SIN GLUTEN, YOGUR DE SOJA (6)**

* 2R HC. 2R DE FRUTA, EL GRAMAGE DEPENDRÁ DE LA FRUTA. (TAULES DE LES RACIONS D'HC DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIBETIS)

COMO OBTENER UN DESAYUNO SALUDABLE

1R DESAYUNO: CASA

LOS DESAYUNOS DEBEN ESTAR COMPUESTOS POR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE TENEIS A CONTINUACIÓN:

GRUPOS DE ALIMENTOS	FARINACIOS (a base de cereales, y pseudocereales preferentemente integrales tipo pan, avena, quinoa, arroz, trigo, maíz)	LÁCTEOS (leche, yogur, queso) o BEBIDAS VEGETALES (de arroz, almendra, avena, soja, quinoa, etc intentando escoger una variedad con poco azúcar y enriquecida en calcio)	FRUTA y/o FRUTOS SECOS y/o FRUTA DESECADA	TAMBIÉN PODEMOS AÑADIR VEGETALES, LEGUMBRES, SEMILLAS Y EN OCASIONES ALGÚN EMBUTIDO MAGRO
EJEMPLOS:				
Leche con cereales integrales y pieza de fruta				
Vaso de leche o bebida vegetal + tostada con mermelada				
Yogur con copos de avena y pieza de fruta				
Batido de fresas o naranja + plátano y leche de avena + tostada de pan con tomate y aceite o humus				
LAS MERIENDAS PUEDEN ESTAR COMPUESTOS POR 1, 2, 3 O 4 DE LOS PRINCIPALES GRUPOS DE ALIMENTOS QUE COMPONEN EL DESAYUNO				