

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p>Croquetes de bacallà i tires de calmar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga, pinya, pastanaga i ceba vermella</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i olives</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>
<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Pasta de lleties amb pisto i salsa de tomàtiga</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Carbassons farts de tonyina acompanyats d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Tumbet amb ou bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Crema de verdures Musclos al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Ensalada de brots tendres, tomàtiga i formatge feta Coca de ceba i figues</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p>Pilotes mixtes casolanes amb verdures (1,3)</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4) amb maionesa casolana (7)</p> <p>Ensalada de lletuga, cogombre i blat de les índies</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contraeix de pollastre al forn Contraeix de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p>Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>
<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Salmó al forn amb verdures i patata</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Pollastre al curry amb ceba i xampinyons acompanyat d'arròs integral</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Tofu marinat acompanyat de moniato i pebres al forn</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Pastís de bròquil acompanyat de quinoa</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Truita de carabassó, ceba i espinacs Ensalada de pastanaga</p> <p>Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada de lletuga, tomàtiga i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7)</p> <p>Pitrrera de pollastre arrebossada casolana (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada de lletuga, blat de les índies i pastanaga</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>logurt (7) o Fruita</p>
<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Bacallà al forn amb patata gratinat amb allioli acompanyat de verdures rostides</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Wok de verdures (amb col, ceba, pebre vermell, pastanaga i bròquil) amb pasta integral, daus de pollastre i salsa de soja</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Ensalada de gambes amb quinoa, tomàtigaues cherry, ceba vermella i alvocat</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Gaspatxo Ous farts</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Proposta de sopar</b></p> <p>Trempó Quiche de carabassó</p> <p>Fruita</p>

**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 brous de verdures, de peix i de carn són d'elaboració casolana.**
**En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.**
**Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.**

\*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.

\* Els menús: no mongetes, ni pèsols ni mongeta blanca ni derivats, així com el menú no pinya, no fulles verdes crues, no poma, no musclos, no rap, el menú no kiwi i el menú no plàtan, menjaran el mateix menú sense la presència dels aliments anomenats.

\* Els menús dels que no mengen porc seran iguals evitant el porc en les seves elaboracions. En el seu lloc es disposarà de pollastre, indiot, peix o ou. Hi ha un cas que no tindrà aliments astringents.

\* El menú astringent serà el mateix. Elaborat amb aliments astringents i amb coccions de bullit, forn i planxa.

\* El menú que només pot consumir de fruita plàtan, síndria, meló i pinya tindrà el mateix menú, i de postre menjaran només aquestes variants de fruita.

\* El menú baix en greix tindrà el mateix menú sense salses ni arrebossats. Elaborat amb coccions de bullit, forn i planxa.

\* El menú fàcil mastegar tindrà el mateix menú tenint en compte la seva dificultat per a mastegar (preparacions tendres).

\* Hi ha un menú al qual no se li donarà llet crua.

**MENÚ CON PROPUESTAS DE CENAS SEPTIEMBRE 2023**

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Crema fría de puerros y patatas o Gazpacho casero</p> <p>Croquetas de bacalao y rabas de calamar (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos con trampó y atún (4)</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruta</p>	<p>Paella mixta ciega (4,14)</p> <p>Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)</p> <p>Ensalada de lechuga, piña, zanahoria y cebolla roja</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)</p> <p>Salteado de lomo con verduras</p> <p>Arroz hervido</p> <p>Fruta</p>	<p>Macarrones salteados con jamón york (1,3)</p> <p>Tortilla de patatas (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>
<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Pasta de lentejas con pisto y salsa de tomate</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Calabacines rellenos de atún acompañados de arroz integral</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Tumbet con huevo cocido</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Crema de verduras Mejillones al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Ensalada de brotes tiernos, tomate y queso feta Coca de cebolla e higos</p> <p>Fruta</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Crema o Ensalada de alubias (tomate, zanahoria y huevo cocido) (3)</p> <p>Albóndigas mixtas caseras con verduras (1,3)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta</p>	<p>Pasta fría (1,3) (tomate, cebolla, zanahoria y aceitunas)</p> <p>Merluza a la plancha (4) con mayonesa casera (7)</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabaza con crostones al horno (1) o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>😊 Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz brut</p> <p>Huevos cocidos (3) gratinados con salsa de tomate y queso (7)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino) o Gazpacho casero</p> <p>Merluza empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco (7)</p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>
<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Salmón al horno con verduras y patata</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Pollo al curry con cebolla y champiñones acompañado de arroz integral</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Tofu marinado acompañado de boniato y pimientos al horno</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Pastel de brócoli acompañado de quinoa</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Tortilla de calabacín, cebolla y patata Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>Arroz caldoso de pollo</p> <p>Tortilla de patatas y espinacas (3)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema o Ensalada de garbanzos (zanahoria y aceitunas)</p> <p>Rape a la mallorquina (4,8)</p> <p>Patatas fritas (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensaladilla con huevo cocido (3), atún (4) y mayonesa (7)</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14)</p> <p>Tomate y queso fresco (7)</p> <p>Fruta</p>	<p>Pizza de jamón york y queso (1,7)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín y puerros con crostones al horno (1) o Gazpacho casero</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>
<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Bacalao al horno con patata gratinado con allioli acompañado de verduras asadas</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Wok de verduras (concol, cebolla, pimiento rojo, zanahoria y brócoli) con pasta integral, dados de pollo y salsa de soja</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Ensalada de gambas con quinoa, tomates cherry, cebolla morada y aguacate</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Gazpacho Huevos rellenos</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Propuesta de cena</b></p> <p>Trepó Quiche de calabacín</p> <p>Fruta</p>

<p><b>Información complementaria:</b></p> <p>Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor. 14 ALÉRGENOS enumerados del 1 al 14</p> <p><b>En el menú se añadirá agua para a beber y pan (3 días a la semana integral).</b></p> <p><b>Los caldos de verduras, de pescado y de carne son de elaboración casera.</b></p> <p><b>En la elaboración de los platos y en el aliño de las ensaladas, siempre se utilizará ACEITE DE OLIVA VIRGEN.</b></p> <p><b>Las tortillas se elaboran con patatas al vapor y se cocinan en el horno.</b></p> <p>* Los menús se adaptarán a las necesidades especiales para alergias y/o intolerancias siempre que se presente prescripción e informe médico.</p> <p>* Los menús bajos en sal serán igual que el menú general, pero elaborados sin sal.</p> <p>* Los menús: no judías, ni guisantes ni alubias blancas ni derivados, así como el menú no piña, no lechuga, no manzana, no mejillones, no rape, el menú no kiwi y el menú no plátano, comerán el mismo menú sin la presencia de los alimentos nombrados.</p> <p>* Los menús de los que no comen cerdo serán igual evitando el cerdo en las sus elaboraciones. En su lugar se dispondrá de pollo, pavo, pescado o huevo. Hay un caso que no tendrá alimentos astringentes.</p> <p>* El menú astringente será el mismo. Elaborado con alimentos astringentes y con cocciones de hervido, horno y plancha.</p> <p>* El menú que solo puede consumir de fruta plátano, sadia, melón y piña tendrá el mismo menú, y de postre comerá solo estas variantes de fruta.</p> <p>* El menú bajo en grasa tendrá el mismo menú sin salsas ni empanados. Elaborado con cocciones de hervido, horno y plancha.</p> <p>* El menú fácil de masticar tendrá el mismo menú teniendo en cuenta su dificultad para masticar (preparaciones blandas).</p> <p>* Hay un menú al cual no se le dará leche cruda.</p>
--

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Paella mixta cega (2,4,14) (3R: 114g d'arròs bullit)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p><b>Ensalada adaptada de lleties</b> (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (3R: 150g de lleties cuites o 60g en cru)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p><b>Arròs integral bullit</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p><b>Macarrons integrals saltejats amb cuixot</b> (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4R: 91g de patata cuita)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R) No pa</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3) (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs integral pilaf</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p><b>Pasta freda adaptada</b> (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de carabassa (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Arròs brut (3R: 114g d'arròs bullit)</p> <p>Ous bullits (3) gratiants amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor (1R: 65g de patata cuita)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p><b>Ensalada adaptada de lleties</b> (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (2,9R: 145g de lleties cuites o 58g en cru)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p><b>Arròs integral</b> de brou de pollastre (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) No pa</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7) (2,5R: 162,5g de patata cuita)</p> <p>Pitrera de pollastre arrebossada casolana (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7) (3R: aproximadament 120g de pizza)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema de carabassó i porros (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Arròs integral pilaf</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) No pa</p>

**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

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

\*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.

\*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

\*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzam com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

\*La porció de 1R d'hidrats per a la fruita, dependrà de la fruita, a continuació es fa una relació de racions d'hidrats segons la fruita:

1R d'hidrats	2R d'hidrats
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
50g plàtan	100g plàtan
100g kiwi	200g kiwi

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Tires de calamar arrebossades (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1R: 125g de tires de calamar arrebossat)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Paella mixta cega (2,4,14) (3R: 114g d'arròs bullit)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p><b>Ensalada adaptada de lleties</b> (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (3R: 150g de lleties cuites o 60g en cru)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p><b>Arròs integral bullit</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p><b>Macarrons integrals saltejats amb cuixot</b> (1,3) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,4R: 91g de patata cuita)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R) Pa integral (1R: 20g)</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3) (3R: 165g de mongetes blanques cuites o 75g en cru)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p><b>Arròs integral pilaf</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p><b>Pasta freda adaptada</b> (1,3,7) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives) (3R: 135g de pasta integral cuita o 45g en cru)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Crema de carabassa (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Arròs brut (3R: 114g d'arròs bullit)</p> <p>Ous bullits (3) gratiants amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor (1R: 65g de patata cuita)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p><b>Ensalada adaptada de lleties</b> (pebre, tomàtiga, olives, ceba, pastanaga i cogombre) (2,9R: 145g de lleties cuites o 58g en cru)</p> <p>Lluç arrebossat casolà (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>logurt (7) (0,6R) Pa integral (2R: 40g)</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p><b>Arròs integral</b> de brou de pollastre (2,5R: 100g d'arròs integral bullit)</p> <p>Truita de patates i espinacs (3) (1,5R: 97,5g de patata cuita)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives) (1,5R: 82,5g de ciurons cuits o 30g en cru)</p> <p>Rap a la mallorquina (4,8)</p> <p>Patates fregides (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (1,5R: 45g de patates fregides)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7) (2,5R: 162,5g de patata cuita)</p> <p>Pitriera de pollastre arrebossada casolana (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14) (0,5R: 100g)</p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7) (3R: aproximadament 120g de pizza)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita (1R) Pa integral (2R: 40g)</p>	<p>Crema de carabassó i porros (3R: 195g de patata bullida o crua)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Arròs integral pilaf</b> (1R: 40g d'arròs integral bullit o 13g en cru)</p> <p>Fruita (1R) Pa integral (1R: 20g)</p>

**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

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

\*S'utilitzaran les taules de racions d'HIDRATS DE CARBONI DE LA FUNDACIÓ PER A LA DIABETIS.

\*Els gramatges estan calculats en cuit, a excepció de les ensalades o fruita.

\*Les ensalades de guarnició pesen tan poc que no les comptabilitzam com a racions d'hidrats. Aquestes seran el més semblant al menú basal.

\*La porció de 1R d'hidrats per a la fruita, dependrà de la fruita, a continuació es fa una relació de racions d'hidrats segons la fruita:

1R d'hidrats	2R d'hidrats
100g poma	200g poma
100g mandarina	200g mandarina
100g melicotó	200g melicotó
200g maduixes	400g maduixes
100g pera	200g pera
100g taronja	200g taronja
100g pinya (2 rodanxes)	200g pinya (4 rodanxes)
100g pruna	200g pruna
50g plàtan	100g plàtan
100g kiwi	200g kiwi

MENÚ 1 NO GLUTEN SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Macarrons saltejats amb cuixot</b></p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pasta freda</b> (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa <b>amb crostons al forn (3)</b></p> <p>😊 Contraceixa de pollastre al forn Contraceixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7)</p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pizza de cuixot i formatge (7)</b></p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros <b>amb crostons al forn (3)</b> o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

**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**.

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les frites seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

\*Les pastes són sense gluten i sense ou.

MENÚ 2 NO LACTOSA NI PLV SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema fredada de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Logurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilots casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p><b>Ous bullits (3) amb salsa de tomàtiga</b></p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p><b>Logurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb ou bullit (3) i tonyina (4)</b></p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pizza de cuixot (1)</b></p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p><b>Logurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

**\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**

**MENÚ 2.1 NO LACTOSA NI PLV NI OU SETEMBRE 2023**

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspaxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Macarrons saltejats amb cuixot</b></p> <p><b>Lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p><b>Iogurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o <b>Ensalada de mongetes blanques adaptada</b> (tomàtiga i pastanaga)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pasta freda</b> (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contraincruixida de pollastre al forn Contraincruixida de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspaxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p><b>Iogurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p><b>Llom a la planxa</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb tonyina (4)</b></p> <p><b>Pitrrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pizza de cuixot (1)</b></p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspaxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p><b>Iogurt de soja (1,6) o Fruita</b></p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Crema de verdures	Ciurons amb tonyina (4)	Paella mixta cega (4,14)	Ensalada de lleties adaptada	Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)
Lluç arrebossat casolà (4)	Estofat d'indiot amb verdures	Lluç a la planxa (4)	Llom saltejat	Truita de patates (3)
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Arròs bullit	Ensalada adaptada
				Logurt de soja (1,6)
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Crema o Mongetes blanques trempades amb ou (3)	Pasta freda adaptada (1,3)	Crema de verdures amb crostons al forn (1)	Arròs brut	Ensalada de lleties adaptada
Pilotes casolanes de pollastre	Lluç a la planxa (4)	😊 Contracuixa de pollastre al forn 😊 Contracuixa de pollastre a la planxa	Ous bullits (3) trempats	Lluç arrebossat casolà (4)
Arròs pilaf	Ensalada adaptada	Lletuga trempada	Patates al vapor	Ensalada adaptada
				Logurt de soja (1,6)
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
Arròs de brou de pollastre	Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)	Ensaladilla amb ou bullit (3) i tonyina (4)	Pizza de cuixot (1)	Crema de verdures
Truita de patates (3)	Rap al forn (4)	Pitrrera de pollastre arrebossada casolana	Lluç a la planxa (4)	Estofat d'indiot amb verdures
Ensalada adaptada	Patates fregides	Ensalada adaptada	Ensalada adaptada	Arròs pilaf
				Logurt de soja (1,6)

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les ensalades seran el més semblant al menú basal.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

\*PODRÀ CONSUMIR: CEREALS i TUBERCLES: farines, pa, pasta, arròs, tapioca, patata, ordi i civada. CARN, PEIX I OUS no processats. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS (- de 0,5g de fructosa per 100g d'aliment): bledes, xampinyons, col xinesa, col arrissada, bròquil, carxofa, espinacs, lletuga, endívia, canonge, rúcula i escarola, lleties i mongeta blanca. VERDURES i LLEGUMS PERMESOS EN QUANTITATS PETITES (50g) depenent del nivell de tolerància (de 0,5-1,5g de fructosa per 100g d'aliment): all, albergínia, espàrrecs, api, colflori, carbassa, col llombarda, col arrissada, ceba tendra, cogombre, carabassó, porro, fonoll, ciuró.) Fruïtes permeses amb precaució: mandarina, taronja, kiwi, síndria, meló, raïm.

\*Per a l'elaboració dels plats es tendran en compte les verdures permeses.

\*PER EVITAR QUALSEVOL POSSIBLE COMPLICACIÓ, no se li donarà fruita a l'escola.





DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Macarrons saltejats amb cuixot</b></p> <p><b>Lluç a la planxa (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o <b>Ensalada de mongetes blanques adaptada</b> (tomàtiga i pastanaga)</p> <p><b>Pilots casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pasta freda</b> (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 <b>Contracuixa de pollastre al forn</b> Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p><b>Llom a la planxa</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb tonyina (4) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Pitrrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

\*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena.

MENÚ 3 NO HUEVO SEPTIEMBRE 2023

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p>Crema fría de puerros y patatas o Gazpacho casero</p> <p><b>Merluza empanada casera (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos con trampó y atún (4)</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Paella mixta ciega (4,14)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino)</p> <p>Salteado de lomo con verduras</p> <p>Arroz bullit</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Macarrones salteados con jamón york</b></p> <p><b>Merluza a la plancha (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>Crema o <b>Ensalada de alubias adaptada</b> (tomate y zanahoria)</p> <p><b>Albóndigas caseras de pollo con verduras</b></p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta</p>	<p><b>Pasta fría</b> (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabaza con crostones al horno (1) o Sopas mallorquinas (1)</p> <p>😊 Contramuslo de pollo al horno Contramuslo de pollo a la plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz brut</p> <p><b>Hamburguesa casera de verduras</b></p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas (pimiento, tomate, aceitunas, maíz, cebolla, zanahoria y pepino) o Gazpacho casero</p> <p><b>Merluza empanada casera (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>Arroz caldoso de pollo</p> <p><b>Lomo a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crema o Ensalada de garbanzos (zanahoria y aceitunas)</p> <p><b>Rape a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>Ensaladilla con atún (4) y mayonesa (7)</b></p> <p><b>Pechuga de pollo empanada casera</b></p> <p>Tomate y queso fresco (7)</p> <p>Fruta</p>	<p>Pizza de jamón york y queso (1,7)</p> <p>Merluza a la plancha (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacin y puerros con crostones al horno (1) o Gazpacho casero</p> <p>Estofado de pavo con verduras</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Yogur (7) o Fruta</p>

**Información complementaria:**

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



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

Los caldos de verduras, de pescado y de carne serán de elaboración casera.

\*Las pastas serán sin gluten y sin huevo.

\*Las frituras serán sin gluten y sin huevo, a excepción del orly que sí llevará gluten. Para los empanados se utilizará maicena o harina de garbanzo



MENÚ 4 NO PEIX SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Bròquil arrebossat</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ciurons amb trempó</b></p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Llom arrebossat casolà</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Raols de verdures a la planxa</b></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb ou bullit (3) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Bròquil arrebossat</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ciurons amb trempó</b></p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratiants amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Llom arrebossat casolà</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Raols de verdures a la planxa</b></p> <p>Patates fregides</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb ou bullit (3) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

**MENÚ 5 NO FRUITS SECS SETEMBRE 2023**

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema fredada de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilots casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contraincruix de pollastre al forn Contraincruix de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7)</p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

**\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.**

MENÚ 5.1 NO FRUITS SECS NI OU SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Paella mixta cega (4,14)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Macarrons saltejats amb cuixot</b></p> <p><b>Lluç a la planxa (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o <b>Ensalada de mongetes blanques adaptada</b> (tomàtiga i pastanaga)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pasta freda</b> (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contraçuixa de pollastre al forn Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p><b>Llom a la planxa</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb tonyina (4) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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 brous de verdures, de peix i de carn seran d'elaboració casolana.

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

\*Les pastes seran sense gluten i sense ou.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena.

MENÚ 5.2 NO FRUITS SECS NI MARISC SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilots casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7)</p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

**MENÚ 5.2.1 NO FRUITS SECS NI MARISC NI CEFALÒPODES SETEMBRE 2023**

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ciurons amb trempó i tonyina (4)</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilots casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contracuixa de pollastre al forn Contracuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Lluç arrebossat casolà (4)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Rap a la mallorquina (4)</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensaladilla amb ou bullit (3), tonyina (4) i maionesa (7)</p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p>Lluç a la planxa (4)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.



MENÚ 5.3 NO FRUITS SECS NI PEIX SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Bròquil arrebossat</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ciurons amb trempó</b></p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p>Saltejat de llom amb verdures</p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p>Macarrons saltejats amb cuixot (1,3)</p> <p>Truita de patates (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Pilotes casolanes de pollastre amb verdures</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1) o Sopes mallorquines (1)</p> <p>😊 Contraincruixida de pollastre al forn Contraincruixida de pollastre a la planxa</p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p>Arròs brut</p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Llom arrebossat casolà</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p>Arròs de brou de pollastre</p> <p>Truita de patates i espinacs (3)</p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Raols de verdures a la planxa</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb ou bullit (3) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Pitrera de pollastre arrebossada casolana</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p>Pizza de cuixot i formatge (1,7)</p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p><b>Ensalada adaptada</b></p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p>Estofat d'indiot amb verdures</p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

En l'elaboració dels plats i en l'amaniment de les ensalades, sempre s'utilitzarà OLI D'OLIVA VERGE.

Les truites s'elaboren amb patates al vapor i es cuinen al forn.

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que duu ou. Per als arrebossats s'utilitzarà maicena o farina de ciuró.

MENÚ 6 OVO-LACTI-VEGETARIÀ SETEMBRE 2023

DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
<p>Crema freda de porros i patates o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Bròquil arrebossat</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ciurons amb trempó</b></p> <p>Estofat de patates i verdures</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Paella de verdures</b></p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre)</p> <p><b>Croquetes d'espinaçs (1,6,7,8)</b></p> <p>Arròs bullit</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Macarrons saltejats (1,3)</b></p> <p>Truita de patates (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
<p>Crema o Ensalada de mongetes blanques (tomàtiga, pastanaga i ou bullit) (3)</p> <p><b>Raoles de verdures a la planxa</b></p> <p>Arròs pilaf</p> <p>Fruita</p>	<p>Pasta freda (1,3) (tomàtiga, ceba, pastanaga i olives)</p> <p><b>Hamburguesa casolana de verdures</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassa amb crostons al forn (1)</p> <p><b>Croquetes d'espinaçs (1,6,7,8)</b></p> <p>Tomàtiga trempada</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Arròs amb brou de verdures</b></p> <p>Ous bullits (3) gratinats amb salsa de tomàtiga i formatge (7)</p> <p>Patates al vapor</p> <p>Fruita</p>	<p>Ensalada de lleties (pebre, tomàtiga, olives, blat de les índies, ceba, pastanaga i cogombre) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Verdures arrebossades</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>
DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOUS 28	DIVENDRES 29
<p><b>Arròs amb brou de verdures</b></p> <p>Truita de patates i espinaçs (3)</p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema o Ensalada de ciurons (pastanaga i olives)</p> <p><b>Raoles de verdures a la planxa</b></p> <p><b>Patates fregides</b></p> <p>Fruita</p>	<p><b>Ensaladilla amb ou bullit (3) i maionesa (7)</b></p> <p><b>Bròquil arrebossat</b></p> <p>Tomàtiga i formatge fresc (7)</p> <p>Fruita</p>	<p><b>Pizza margarita (1,7)</b></p> <p><b>Truita a la francesa (3)</b></p> <p>Ensalada adaptada</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carabassó i porros amb crostons al forn (1) o Gaspatxo casolà</p> <p><b>Arròs saltejat amb verdures</b></p> <p>Iogurt (7) o Fruita</p>

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

\*Les fritures seran sense gluten i sense ou, a excepció de l'orly que sí que du gluten. Per als arrebossats s'utilitzarà maicensa o farina de ciuró.