

BERENAR al DEMATÍ

FRUITA TALLADA

BERENAR a l'HORABAIXA

FRUITA	FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA	PA integral AMB TOMÀTIGA I FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)
3	4	5	6	7
	PASTANAGA AL DENTE	ENSALADA DE LLETUGA I BLAT DE LES ÍNDIES	CREMA DE VERDURES I MONGETES PINTES	ENSALADA DE TOMÀTIGA TREMPADA
GREIXERA D'OUS AMB PATATA I VERDURES (all, llozer, ceba, pebres, tomàtiga, pèsols, mongeta tendre, ou bullit) (3)	ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATA I VERDURES (all, ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga, pèsols, brou)	ESPIRALS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE LLENTIES (all, llozer, ceba, pebres, pastanaga, tomàtiga triturada) (1,3)	INDIOT SALTAT AMB VERDURES (all, ceba tendrea, llozer, pebres, tomàtiga, carabassí, pastanaga)	ARRÒS MELÓS DE LLOM DE BACALLÀ I VERDURES (all, ceba, pebres, tomàtiga, julivert, brou) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Salmó a la planxa amb cuscús i bròquil / Fruita	Suggestiu de sopar: Arròs amb pebres de colors i ciurons / Fruita	Suggestiu de sopar: Lluç amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Tortita de lleties amb pastanaga ratllada / Fruita	Suggestiu de sopar: Pastís de carabassí amb salsa de pastanaga i pa / Fruita
10	11	12	13	14
	CREMA DE CARABASSÍ	ENSALADA DE LLETUGA I PEBRE VERMELL	CREMA DE PÈSOLS	SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)
CUINAT DE LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llozer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga, carabassí, mongeta tendre) (1)	TRUITA DE PATATA BULLIDA I DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA (3)	ARRÒS AMB SALSA D'ESPINACS I SALMÓ (ceba, espinacs, tomàtiga triturada, aromàtiques) (4)	POLLASTRE AMB XAMPINYONS SALTATS (ceba, xampinyons) I PATATA ROSTIDA	"BULLIT DE PEIX" (Llom de lluç, pastanaga, mongeta tendre) (4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Bunyols de bacallà amb patata i tomàtiga / Fruita	Suggestiu de sopar: Cuscús amb pastanaga i hamburguesa csolana / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa amb verdures trossegades i ou bullit / Fruita	Suggestiu de sopar: Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada variada i croquetes de pollastre / Fruita
17	18	19	20	21
	PASTANAGA AL DENTE	ENSALADA DE TOMÀTIGA TREMPADA	CREMA DE PASTANAGA	ENSALADA DE LLETUGA I BLAT DE LES ÍNDIES
ESPIRALS INTEGRALS AMB PISTO DE VERDURES I LLENTIES (all, llozer, ceba, pebre vermell, carabassí, tomàtiga) (1,3)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES I TRUITA A LA FRANCESA (porro, pebre vermell, pèsols, pastanaga) (3)	CUINAT DE CIURONS AMB PATATA I VERDURES (all, llozer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga, carabassa, bledes o espinacs)	CUIXETA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB Ceba, POMA I PATATA (llimona, aromàtiques)	CASSOLA DE BACALLÀ AMB PATATA I VERDURES (all, llozer, ceba, porros, pebres, tomàtiga, pèsols, pastanaga, brou) (2,4,14)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Hamburguesa casolana amb xampinyons i pa / Fruita	Suggestiu de sopar: Lluç al forn amb ceba, tomàtiga i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Quinoa amb tomàtiga i truita a la francesa / Fruita	Suggestiu de sopar: Ensalada i cuinat de ciurons amb verdures / Fruita	Suggestiu de sopar: Patata rostida i indiots amb porros i pastanaga / Fruita
24	25	26	27	28
	ENSALADA DE LLETUGA I TOMÀTIGA	CREMA DE VERDURES	DAUS DE TOMÀTIGA TREMPADA	ENSALADA DE LLETUGA I PEBRE VERMELL
MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TONYINA (all, llozer, ceba, pebres, tomàtiga triturada, tonyina en conserva) (1,3,4)	LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llozer, ceba, tomàtiga, pebres, pastanaga, carabassí, mongeta tendre) (1)	TRUITA DE PATATA BULLIDA I DAUS DE CARABASSÍ SALTAT (3)	ARRÒS SALTAT AMB VERDURES (all, ceba, pebres, tomàtiga, pastanaga, xampinyons) I INDIOT	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES A LA MALLORQUINA (all, bledes, ceba tendra, julivert, tomàtiga, patata) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA
Suggestiu de sopar: Cuscús saltat amb pebres i soia texturitzada / Fruita	Suggestiu de sopar: Lluç amb salsa de verdures, tomàtiga i patata / Fruita	Suggestiu de sopar: Sopa de pasta amb verdures i pollastre esmicolat / Fruita	Suggestiu de sopar: Remanat d'ou amb tomàtiga i patata rostida / Fruita	Suggestiu de sopar: Falàfel de ciurons i saltat de daus de carabassí / Fruita

Al·lèrgens de declaració obligatòria

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