

BERENAR al DEMATÍ

FRUITA TALLADA

BERENAR a l'HORABAIXA

3	4	5	6	7
PA integral AMB TOMÀTIGA (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA	PA integral AMB PERNIL (1,3,6,7,8,11,13)	FRUITA	PA integral AMB FORMATGE (1,3,6,7,8,11,13)
DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	GASPATXO	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	
LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta tendre, carabassó) (1,9)	CUIXETES DE POLLASTRE BULLIT AMB PATATA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES (9)	ESPIRALS DE PASTA AMB SALTAT DE CIURONS I ALBERGINIA (all, ceba, pebre verd, albergínia, aromàtiques) (1,3)	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENSALADA (lletuga, pastanaga ratllada) (3)	FILET DE GALL AL FORN AMB PATATA I RODANXES DE VERDURES (ceba, carabassí, tomàtiga, aromàtiques) (4)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa amb tomàtiga, carabassí i ou bullit / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i salmó a la planxa amb arròs saltat / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de cuscús i hamburguesa a la planxa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i lluç arrebossat amb patata al vapor / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i falàfel de ciurons amb salsa / Fruita
10	11	12	13	14
LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA	CREMA DE PASTANAGA	DAUS DE TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES	GASPATXO	
MACARRONS INTEGRALS AMB SALS DE TONYINA (ceba, pebre vermell, tomàtiga triturada, tonyina en conserva d'oli d'oliva, aromàtiques) (1,2,4)	INDIOT AMB SALTAT DE XAMPINYONS (ceba, xampinyons) I PATATA BULLIDA	ARRÒS 3 DELICIES AMB TRUITA A LA FRANCESA (pèsols, pastanaga, pebre vermell, mongeta tendre) (3,9)	LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PATATA PANADERA (4,14)	SAMFAINA DE VERDURES AMB MONGETES I ARRÒS (all, ceba, carabassí, albergínia, tomàtiga, aromàtiques)
IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb pebres de colors i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de quínoa i llenguado a la andalussa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb ceba i carabassí / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ou bullit amb bròquil, pastanaga i cuscús / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada i pollastre a la llimona amb patates / Fruita
17	18	19	20	21
CREMA DE MONGETES PINTES	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		DADOS DE TOMATE ALIÑADOS	
HERVIDO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO COCIDO (patata, judia verde, zanahoria) (3,9)	ESPIRALS A LA BOLOGNESE AMB VERDURES (carn picada mixta, ceba, pebre vermell, pebre verd, pastanaga, tomàtiga, aromàtiques) (1,2,7,11)	ARRÒS INTEGRAL MELÓS DE LLOM DE BACALLÀ I VERDURES (ceba, tomàtiga, pebre verd, pebre vermell, brou de peix) (4)	"FRIT MALLORQUÍ" DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURES (ceba tendre, pebre vermell, pèsols, all, llorer, fonoll fresc) (9)	ENSALADA DE CIURONS Y PATATA (lletuga, tomàtiga, pastanaga, olives, blat de les índies, aromàtiques)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)
<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada de arròs i lluç amb pebre dolç / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Arròs amb pebres de colors i ciurons / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Truita de patata i bròquil al vapor / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Cuscús amb verdures i tortita de lleties / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Pastís de carabassí amb salsa de pastanaga i pa / Fruita
24	25	26	27	28
LLETUGA I TOMÀTIGA	GASPATXO	LLETUGA I PASTANAGA RATLLADA	CREMA DE VERDURES	SOPA DE BROU DE PEIX (1,2,3,4,9,12,14) (pasta integral)
LLENTIES MELOSES AMB ARRÒS INTEGRAL I VERDURES (all, llorer, ceba, tomàtiga, pastanaga, mongeta tendre, carabassó) (1,9)	POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA, POMA I PATATA (llimona, aromàtiques)	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS D'ESPINACS I SALMÓ (ceba, espinacs, tomàtiga triturada, aromàtiques, nata, salmó) (4)	TRUITA DE PATATA BULLIDA I ENSALADA (lletuga, tomàtiga, blat de les índies) (3)	"BULLIT DE PEIX" (Llom de lluç, mongetes tendres, pastanaga, ceba) (4,9,14)
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL (7)	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
<b>Suggeriment de sopar:</b> Quínoa amb ceba, albergínia i bacallà amb tomàtiga / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Tabulé de cuscús amb crudités i ou bullit / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Patata i Verdures al vapor amb indiote a la planxa / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Espirals de llegum amb carabassí i pastanaga / Fruita	<b>Suggeriment de sopar:</b> Ensalada variada i croquetes de pollastre / Fruita

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcics 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