

	DIMARTS		DIMECRES		DJOUS		DIVENDRES	
	1		2		3		4	
Primer plat:	Crema de carabassó (patata, <b>porro</b> , ceba, <b>carabassó</b> )	2	<b>Tallarins</b> amb salsa de bolets	1, 2	Ensalada mixta amb tonyina (lletuga, <b>tomàtiga</b> , pastanaga, blat de moro)	4	Sopa reina (sèmola d'arròs amb brou de pollastre amb <b>ou</b> bollit)	3
Segon plat:	Aguiat de carn magra de porc	0	Truita francesa ( <b>ous</b> )	2, 3	Lluç a la mallorquina	4	Salsitxa fresca a la planxa	0
Guarnició:	amb patata i <b>pastanaga</b> bollida	0	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	0	amb patates, <b>espinacs</b> , <b>bledes</b> , grells, pèsols	0	amb amanida campera (patata, ceba, <b>tomàtiga</b> , <b>prebe</b> , olives)	0
Postre:	<b>Meló</b>		<b>Poma</b>		<b>Iogurt</b>		<b>Pera</b>	
Sugerència canare:	Sopa		Lluç al forn amb patata i verdura		Pepito de pollastre		Hamburguesa de tonyina amb amanida	

	7		8		9		10		11	
Primer plat:	Ciurons trempats amb tonyina ( <b>tomàtiga</b> , <b>pebre verd</b> , ceba)	3	Sopa d'estrelles amb brou de pollastre	1	Crema de pastanaga ( <b>pastanaga</b> , patata, <b>porro</b> , ceba, <b>tomàtiga</b> )	2	Mongetes blanques cuinades (patata, pastanaga, ceba, <b>carabassa</b> , <b>mongetes verdes</b> , <b>col</b> )	0	Arròs amb salsa bolonyesa	2
Segon plat:	Mussola a la planxa	4	Llom a la planxa	0	Bollit de pollastre	0	Filet de lluç arrebossat al forn	4	Truita de <b>carabassó</b> ( <b>ous</b> )	3
Guarnició:	amb menestra de verdura (patata, <b>pastanaga</b> , <b>mongetes verdes</b> , pèsols)	0	amb amanida campera (patata, ceba, <b>tomàtiga</b> , <b>prebe</b> , olives)	3, 4	amb verdura bollida (patata, <b>pastanaga</b> , <b>mongetes verdes</b> )	0	amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives)	0	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, <b>pastanaga</b> , remolatxa)	0
Postre:	<b>Plàtan</b>		<b>Poma</b>		<b>Pera</b>		<b>Kiwi</b>		<b>Iogurt</b>	2
Sugerència canare:	Pamboli amb pernil salat		Lluç a la planxa amb arroj blanc		Tremp amb tonyina i pa		Salsitxes fresques amb amanida		Bollit de pollastre amb verdures	

	14		15		16		17		18	
Primer plat:	Crema de verdures (patata, <b>pastanaga</b> , <b>carabassa</b> , <b>carabassó</b> , <b>tomàtiga</b> )	2	Ciurons trempats amb tonyina ( <b>tomàtiga</b> , <b>pebre verd</b> , ceba)	4	<b>Pasta</b> saltejada amb verdures i soja ( <b>pastanaga</b> , pèsols, ceba, <b>prebe vermell</b> )	1, 8	Arròs de peix (amb brou de <b>gerret</b> i <b>morrala</b> )	4, 5, 9	<b>Llenties</b> cuinades vegetarianes (patata, pastanaga, ceba, <b>carabassa</b> , <b>mongetes verdes</b> , <b>col</b> , <b>colflori</b> )	0
Segon plat:	Calamar amb ceba	9	Braç de carn picada	2, 3	Piteres de pollastre a la planxa	0	Truita de pernil dolç ( <b>ous</b> )	3	Filet de gallineta (peix blanc) al forn	4
Guarnició:	amb patates guisades	0	amb puré de patata i <b>pastanaga</b>	1	amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives)	0	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, <b>pastanaga</b> , remolatxa)	0	amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives)	0
Postre:	<b>Poma</b>		<b>Plàtan</b>		<b>Meló</b>		<b>Iogurt</b>	2	<b>Pera</b>	
Sugerència canare:	Puré de verdures i pollastre		Ous a la planxa amb pamboli		Nuggets de peix amb amanida		Ensalada de tonyina amb pa		Piteres de pollastre amb verdures a la planxa	

	21		22		23		24		25	
Primer plat:	Crema de carabassa (patata, <b>carabassa</b> , ceba, <b>porro</b> ) amb crostons	1, 2	Ensalada d'arròs ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, olives, tonyina)	4	Mongetes pintes cuinades (patata, <b>pastanaga</b> , ceba, <b>carabassa</b> , <b>mongetes verdes</b> , <b>col</b> )	0	Ensalada mixta amb <b>ou</b> bollit ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , pastanaga, blat de moro)	3	Fideus de peix	1, 4, 5, 9
Segon plat:	Truita de patata i ceba ( <b>ous</b> )	3	Llom amb col	2	Lluç a la planxa	4	Tumbet de mussola al forn	4	Pollastre rostit al forn	0
Guarnició:	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, <b>pastanaga</b> , remolatxa)	0	amb <b>col</b> , patata bollida i xampinyons	1	amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives)	0	amb patata, <b>albergínia</b> , <b>carabassó</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>prebe</b>	0	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	0
Postre:	<b>Pera</b>		<b>Kiwi</b>		<b>Plàtan</b>		<b>Poma</b>		<b>Iogurt</b>	2
Sugerència canare:	Lluç a la jardineria		Pamboli amb pernil dolç i tomàtiga trempada		Ous amb tomàtiga		Salmó a la planxa amb arroj blanc		Calamar amb verdures i pa	

	28		29		30		31	
Primer plat:	Ciurons cuinats (patata, <b>pastanaga</b> , ceba, <b>carabassa</b> , <b>mongetes</b> , <b>col</b> )	0	<b>Macarrons</b> amb salsa de nata i <b>espinacs</b>	1, 2	Crema de xampinyons (patata, ceba, <b>porro</b> , xampinyons)	2	Arròs brut	0
Segon plat:	Lluç a la marinera	2, 4, 5, 9	Truita de <b>carabassó</b> ( <b>ous</b> )	2, 3	Pollastre rostit al forn	0	Mussola a la planxa	4
Guarnició:	amb patata bollida i pèsols	0	amb amanida verda ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , <b>cogombre</b> , olives)	0	amb patates al forn	0	amb amanida variada ( <b>lletuga</b> , <b>tomàtiga</b> , blat de moro, pastanaga, remolatxa)	0
Postre:	<b>Poma</b>		<b>Pera</b>		<b>Plàtan</b>		<b>Iogurt</b>	2
Sugerència canare:	Pizza casolana "prosciutto"		Hamburguesa de tonyina amb amanida		Pamboli amb formatge tendre		Truita francesa amb tomàtiga trempada	

AL·LÈRGENS ALIMENTARIS	
0: No conté al·lèrgens	8: Soja
1: Gluten	9: Mol·luscs
2: Llet i lactis	10: Sulfits
3: Ous	11: Mostassa
4: Peix	12: Sèsam
5: Marisc	13: Cacauets
6: Fruits secs	14: Tramussos
7: Àpid	

<b>Plat ecològic</b>
<b>Producte de proximitat</b>
<b>Producte de temporada</b>
<b>Producte de temporada i proximitat</b>

Tots els menús es serviran únicament amb aigua com a beguda.  
Per cuinar s'utilitza oli d'oliva alternat amb oli de gira-sol alto oleic.  
Els iogurts contenen una quantitat de sucre inferior a 12,3 g/100 ml.

Important informar a la cuina de qualsevol al·lèrgia alimentària.  
Dietista: M<sup>a</sup> Magdalena Bonnin