

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS 01	DIVENDRES 02
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	ARROS, TOMAQUET SENSE GLUTEN	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
ARROS, TOMAQUET SENSE GLUTEN	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	MONGETES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	PIZZA SENSE GLUTEN AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
CREMA DE CARBASSÒ	PASTA SENSE GLUTEN AMB SIPIA	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES	ARROS, TOMAQUET SENSE GLUTEN	COL-I-FLOR AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	POLLASTRE A LA PLANXA AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA AMB BLAT DE MORO	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES AMB HORTALISSES	CREMA DE VERDURES	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS AMANIDA AMB BLAT DE MORO	CARN A LA PLANXA AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA (SENSE OU)	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	MONGETES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	CARN A LA PLANXA AMB BEIXAMEL	PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA	POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PURE CARBASSÒ SENSE FORMATGE	PASTA SENSE GLUTEN AMB SIPIA	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB SAMFAINA	CARN A LA PLANXA AMB BEIXAMEL	LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA AMB BLAT DE MORO	BISTEC DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES AMB HORTALISSES	CREMA DE VERDURES	PASTA SENSE GLUTEN AL GRATEN	ARROS PAELLA	
LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE PROTEÏNA DE LLET NI LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA SENSE GRATINAR	LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS (SENSE LLET) AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMANIDA VERDA	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA	PASTA SENSE GRATINAR	LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	MONGETES SENSE XORIÇ
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	PIZZA SENSE FORMATGE AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PURE CARBASSÒ SENSE FORMATGE	FIDEUS A LA CASSOLA AMB SIPIA	CIGRONS BULLITS SENSE XORIÇ	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB BLAT DE MORO	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	CREMA DE VERDURES (SENSE LLET)	PASTA SENSE GRATINAR	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

TOTS ELS PLATS SENSE FORMATGE NI GRATINATS

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE PROTEÏNA DE VACA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
	PASTA SENSE GRATINAR	LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS (SENSE LLET) AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYIN	PASTA SENSE GRATINAR	LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	MONGETES SENSE XORIÇ
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
PURE CARBASSÒ SENSE FORMATGE	FIDEUS A LA CASSOLA AMB SIPIA	CIGRONS BULLITS SENSE XORIÇ	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB PATATES
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB TOMAQUET AMB TOMAQUET	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB BLAT DE MORO	LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
LLENTIES BULLIDES SENSE XORIÇ	CREMA DE VERDURES (SENSE LLET)	PASTA SENSE GRATINAR	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE LLEGUMS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA AL GRATEN	SOPA DE VERDURES	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA	PASTA AL GRATEN	SOPA DE VERDURES	PATATES AMB VERDURA
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CREMA DE CARBASSÒ	FIDEUS A LA CASSOLA AMB SIPIA	VERDURA BULLIDA	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB BLAT DE MORO	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SOPA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES	PASTA AL GRATEN	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PATATES AMB BLEDES AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE PEIX NI MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA AL GRATEN CREMA DE CIGRONS AMANIDA AMB BLAT DE MORO FRUITA	LLENTIES AMB HORTALISSES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES IOGURT	ARROS AMB TOMAQUET LLOM A LA PLANXA AMANIDA AMB PASTANAGA FRUITA	COL I PATATA SALTEJADA POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	VERDURA BULLIDA HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA IOGURT	PASTA AL GRATEN OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL FRUITA	LLENTIES AMB HORTALISSES PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA FRUITA	MONGETES ESTOFADES TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CREMA DE CARBASSÒ POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA	PASTA AMB TOMAQUET HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB SAMFAINA FRUITA	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL FRUITA	ARROS AMB TOMAQUET IORK A LA PLANXA AMANIDA AMB BLAT DE MORO IOGURT	COL-I-FLOR AMB BEIXAMEL MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES AMB HORTALISSES TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET FRUITA	CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA FRUITA	PASTA AL GRATEN LLOM A LA PLANXA PATATES FREGIDES FRUITA	ARROS AMB COSTELLA PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA	PASTA AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	MONGETES ESTOFADES
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CREMA DE CARBASSÒ	FIDEUS A LA CASSOLA AMB SIPIA	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB BLAT DE MORO	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES AMB HORTALISSES	CREMA DE VERDURES	PASTA AL GRATEN	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	

INSTITUT ESCOLA TRAMUNTANA

MENU SENSE MONGETES SEQUES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PASTA AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL I PATATA SALTEJADA
	CREMA DE CIGRONS AMANIDA AMB BLAT DE MORO	TRUITA DE FORMATGE AMANIDA AMB OLIVES	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB PASTANAGA	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB TOMAQUET
	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ARROS AMB TOMAQUET	AMANIDA DE VERDURES AMB TONYINA	PASTA AL GRATEN	LLENTIES AMB HORTALISSES	VERDURA BULLIDA
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	PIZZA MARGARIDA AMANIDA VERDA	TRUITA FRANCESA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CREMA DE CARBASSÒ	FIDEUS A LA CASSOLA AMB SIPIA	CIGRONS ESTOFATS AMB HORTALISSES	ARROS AMB TOMAQUET	COL-I-FLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	OUS AMB BEIXAMEL AMB BEIXAMEL	LLUÇ ORLY AMANIDA AMB BLAT DE MORO	MANDONGUILLES DE VEDELLA AMANIDA AMB TOMAQUET
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
LLENTIES AMB HORTALISSES	CREMA DE VERDURES	PASTA AL GRATEN	ARROS PAELLA	
TRUITA DE CARBASSO AMANIDA AMB TOMAQUET	POLLASTRE AL FORN AMANIDA AMB PASTANAGA	PEIX AL FORN PATATES FREGIDES	PESOLS I PATATES SALTEJATS AMB ALLS AMANIDA VERDA	
FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA	