

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE MONGETA PINTA (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (6,9)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE ALÈRGENS (4)		TRUITA FRANCESA (3)	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i lloret) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN I VERDURA (6,9)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	
GUARNICIÓ	PASTA SENSE GLUTEN AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Weifair)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIG I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT SENSE GLUTEN (6,9)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA SENSE GLUTEN SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (6)	CUINAT DE MONGETA PINTA (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)			PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I ARRÒS (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE CARN D'AU (6)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA SENSE GLUTEN MINISTRONE (6,9)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALSINA DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



DILLUNS 30					
1R	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN I VERDURA (6,9)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO GLUTEN

En aquest menú totes es elaboracions que portin GLUTEN seràn substituïdes per productes similars a les del menú general: LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU. La pasta serà d'arròs per evitar traces de soja i així poder unificar els menús de no llegum. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (6,9)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE ALÈRGENS (4)		POLLASTRE A LA PLANXA	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i lloret) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN I VERDURA (6,9)
2 N		POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	
GUARNICIÓ	PASTA SENSE GLUTEN AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Wellfair)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSÀ DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT SENSE GLUTEN (6,9)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA SENSE GLUTEN SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (6)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)			PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	POLLASTRE A LA PLANXA
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I ARRÒS (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA DE CARN D'AU (6)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA SENSE GLUTEN MINISTRONE (6,9)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	LLOM A LA PLANXA	PEIX BLAU AL FORN AMB SALSÀ DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA SENSE GLUTEN AMB BROU DE CARN I VERDURA (6,9)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO OU

En aquest menú totes es elaboracions que portin OU seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. LES PASTES, EL PA i ELS ARREBOSSATS són sense GLUTEN NI OU. Els arrebossats seràn casolans elaborats amb farina de maizena o de ciuró. La pasta serà d'arròs per evitar traces de soja i així poder unificar els menús de no llegum. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes alèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR AL FORN
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE ALÈRGENS (4)	PILOTES A LA JARDINERA DE CARN D'AU O PORC sense traces de llet (6,9,12) AMB PATATA	TRUITA FRANCESA (3)	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i lloret) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Weifair)
GUARNICIÓ		AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)			AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3,6,10)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA MINESTRONE (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) SENSE LLET NI DERIVATS NI VEDELLA	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga i tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



NO LLET NI DERIVATS (NO LACTOSA NI PVL)

	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO LLET NI DERIVATS (NO LACTOSA NI PVL)

En aquest menú totes es elaboracions que portin LLET O DERIVATS DE LA LLET, TAMBÉ LACTOSA I/O PROTEINA DE LA LLET DE VACA seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En aquest menú, tampoc donarem vedella per la similitud de les proteïnes d'aquesta amb la de la PVL. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	INDIOT A LA PLANXA		TRUITA FRANCESA (3)	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i lloret) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	HAMBURGUESA A LA PLANXA (12)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Weifair)
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSINA DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA AMB NATA (1,3,6,10,7)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	HAMBURGUESA A LA PLANXA (12)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	INDIOT A LA PLANXA	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)			AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA MINISTRONE (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	INDIOT A LA PLANXA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	POLLASTRE AMB PATATA
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10) LLOM AL FORN AMB PATATA ROSTIDA FRUITA DE TEMPORADA				
2 N					
GUARNICIÓ					
POSTRE					

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE POLLASTRE AMB VERDURES	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	BARRETES DE PEIX ARREBOSSADES (MSC) (1,4, 2,3,7,14,10,6)		TRUITA FRANCESA (3)	CIGRONS ESCALDINS SENSE PATATA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, magre de porc, pebre vermell i lloret) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES A LA JARDINERA (6,9,12) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA (Certificat Wellfair)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA DE BULLIT (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL A LA CARBONARA AMB NATA (1,3,6,10,7)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)			PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, mongeta verda, pastanaga)	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL A LA BOLONYESA (1,3,6,10)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA MINESTRONE (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO FRUITS SECS

En aquest menú totes es elaboracions que portin FRUITS SECS seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell. Se li donarà pa sense gluten, ja que el nostre pa és de forn i pot contenir traces de fruits secs.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CREMA DE CARABASSA	SOPA AMB PASTA D'ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (9)	CREMA DE PASTANAGA	PAELLA DE VERDURES SENSE LLEGUM	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ROMANÍ	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ SENSE ALÈRGENS (4)	PILOTES DE CARN DE POLLASTRE sense proteïna de pèsol A LA JARDINERA (12) AMB PATATA	TRUITA FRANCESA (3)	LLOM AMB PASTANAGA
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)		AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA SENSE MONGETA VERDA (plat 100% ecològic i local)	PASTA D'ARRÒS AMB SALS DE TOMÀTIGA	SOPA AMB PASTA D'ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (9)
2 N	PASTA D'ARRÒS AMB BOLONYESA DE POLLASTRE (12)	TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	LLOM AL FORN	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	ESCALDUMS DE POLLASTRE AMB PATATA I VERDURA SENSE MONGETA VERDA (Certificat Weifair)
GUARNICIÓ		AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA AMB PASTA D'ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (9)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA D'ARRÒS SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA	ARRÒS AMB PASTANAGA
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)	BULLIT DE POLLASTRE COMPLET (patata, SENSE MONGETA VERDA , pastanaga)	TRUITA FRANCESA AMB ARRÒS	PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)			AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA D'ARRÒS A LA BOLONYESA DE CARN D'AU	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA SENSE GLUTEN MINESTRONE (6,9)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	POLLASTRE AL FORN	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA (12) SENSE PROTEÏNA DE PÈSOL	TRUITA FRANCESA AMB PATATA BULLIDA (3)
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB PASTA D'ARRÒS AMB BROU DE POLLASTRE I VERDURA (9)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja.
conservació natural: carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruïts secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO LLEGUM NI MONGETA VERDA

En aquest menú totes es elaboracions que portin LLEGUM I MONGETA VERDA seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. LES PASTES seràn sense GLUTEN, concretament d'arròs, ja que la pasta que utilitzem sense gluten porta traces de soja. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURES SENSE LLEGUM	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	BARRETES DE PEIX ARREBOSSADES (MSC) (1,4, 2,3,7,14,10,6)		TRUITA FRANCESA (3)	SOFREGIT DE CIGRONS AMB VERDURA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, pebre vermell i llorer) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES A LA JARDINERA (6) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS DE PEIX (4,9)	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	PEIX BLANC AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (4)	
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB PATATA I VERDURA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	PEIX BLANC A L'ESPATLLA (4,10,11,9) (Peix amb certificat MSC)			PEIX BLANC AMB ALL I JULIVERT (4) (Peix amb certificat MSC)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES BULLIDES AMB patata, mongeta verda, pastanaga	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10)	ARRÒS A LA MARINERA AMB PÈSOLS I GAMBES (2,9,14)	SOPA MINISTRONE AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	HEURA AL FORN (6)	TRUITA FRANCESA (3)	PEIX BLAU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(4)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA I BACALLÀ (4)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	PEIX BLANC A LA MALLORQUINA (4) (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) (Peix amb certificat MSC)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS AL·LÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

NO CARN

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURES SENSE LLEGUM	PATATA AMB COLIFLOR GRATINADA AMB FOMATGE (7)
2 N	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	FALAFEL (1)		TRUITA FRANCESA (3)	SOFREGIT DE CIGRONS AMB VERDURA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, pebre vermell i llorer) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES A LA JARDINERA (6) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	TOFU AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (6)	
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB PATATA I VERDURA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	TOFU A L'ESPATLLA (6,10,11,9)			HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES BULLIDES AMB patata, mongeta verda, pastanaga	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: capresse (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA MINISTRONE AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	HEURA AL FORN (6)	TRUITA FRANCESA (3)	TOFU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(6)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i queso (7) (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	CIGRONS A LA MALLORQUINA (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

OVO-LÀCTI VEGETARIÀ

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix pero si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum. Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURES SENSE LLEGUM	PATATA AMB COLIFLOR
2 N	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	FALAFEL (1)		TRUITA FRANCESA (3)	SOFREGIT DE CIGRONS AMB VERDURA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, pebre vermell i llorer)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES A LA JARDINERA (6) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	(plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ (3)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	TOFU AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (6)	
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB PATATA I VERDURA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA I OU BULLIT (3)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	TOFU A L'ESPATLLA (6,10,11,9)			HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	TRUITA DE PATATA I CEBA (3)
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES BULLIDES AMB patata, mongeta verda, pastanaga	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Tomàtiga elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL AMB SALS DE TOMÀTIGA (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA MINISTRONE AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	HEURA AL FORN (6)	TRUITA FRANCESA (3)	TOFU AL FORN AMB SALS DE TARONJA(6)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)				
2 N					
GUARNICIÓ	CIGRONS A LA MALLORQUINA (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord)				
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA				

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

VEGETARIÀ SENSE LÀCTIS

En aquest menú totes es elaboracions que portin CARN, PEIX I LÀCTIS seràn substituïdes per productes similars a les del menú general. En ocasions hi ha canvis per facilitar el treball a cuina (tenim moltes al·lèrgies). Entenem per ovo-làcti vegetarià aquells individus que no mengen carn ni peix però si que consumeixen ou i làctis a part de verdura, farinacis i llegum. Tots els canvis estan marcats en vermell.

MENÚ NOVEMBRE 2026

	DILLUNS 2	DIMARTS 3	DIMECRES 4	DIJOUS 5	DIVENDRES 6
1R	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	CREMA DE VERDURES DEL TEMPS (plat 100% ecològic i local)	PAELLA DE VERDURES SENSE LLEGUM	PATATA AMB COLIFLOR
2 N	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	FALAFEL (1)		TOFU A LA PLANCHA (6)	SOFREGIT DE CIGRONS AMB VERDURA (sofregit de ceba, porro, all, salsa de tomàtiga, pebre vermell i llorer)
GUARNICIÓ	AMANIDA: enciam, pastanaga ratllada i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: canònges, lletuga, col lombarda i poma (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PILOTES VEGANES A LA JARDINERA (6) AMB PATATA	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	(plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
1R	VICHYSOISE (Crema de porro i patata sense làctis)	ARRÒS AMB PASTANAGA	CUINAT DE PATATA AMB VERDURA (plat 100% ecològic i local)	AGUIAT DE MONGETA PINTADES (Lleguminosa seca)	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)
2 N		SALTEJAT DE CIGRONS	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	TOFU AL FORN AMB ALL I PEBRE BORD (6)	
GUARNICIÓ	PASTA INTEGRAL ECO AMB BOLONYESA DE SOJA TEXTURITZADA (verdures ecològiques i locals) (6)	AMANIDA: lletuga, canònges i pastanaga ratllada (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	PISTO (albergínia, carbassó, ceba i tomàtiga) (producte ecològic i local)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CIGRONS AMB PATATA I VERDURA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
1R	ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10)	PURÉ DE CARBASSÓ I PERA (plat 100% ecològic)	PASTA INTEGRAL SALTEJADA AMB OLI, SAL I ORENGA (1,3,6,10)	CUINAT DE LLENTIES ECO (1) (plat 100% ecològic) (Lleguminosa seca)
2 N	TOFU A L'ESPATLLA (6,10,11,9)	PILOTES VEGANES BULLIDES AMB patata, mongeta verda, pastanaga	CIGRONS AMB VERDURES I CUSCÚS (1) (Lleguminosa seca)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	ALBERGINIA A LA PLANXA
GUARNICIÓ	AMANIDA: lletuga, remolatxa i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)			AMANIDA: fulles de roure tomàtiga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: Tomàtiga elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA ecològica	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
1R	CREMA DE CARABASSA (plat 100% ecològic i local)	PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀTIGA (1,3,6,10)	ARRÒS AMB PASTANAGA	SOPA MINISTRONE AMB BROU DE VERDURES (1,3,6,9,10)	CREMA DE COLIFLOR I COCO (plat 100% ecològic i local)
2 N	HEURA AL FORN (6)	FALAFEL (1)	TOFU AL FORN AMB SALSA DE TARONJA(6)	HAMBURGUESA DE KALE I QUINOA (1,6)	
GUARNICIÓ	PATATA ROSTIDA	AMANIDA: lletuga pastanaga i olives (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga i blat de les índies (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	AMANIDA: lletuga, tomàtiga (elaborat amb oli d'oliva verge extra d'extracció en fred)	CUINAT DE CIGRONS AMB PATATA
POSTRE	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA local	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA



	DILLUNS 30				
1R	SOPA AMB BROU DE VERDURA (1,3,6,9,10) CIGRONS A LA MALLORQUINA (patata, bledes, grells, tomàtiga i pebre bord) FRUITA DE TEMPORADA				
2 N					
GUARNICIÓ					
POSTRE					

INFORMACIÓ SOBRE ELS PRODUCTES DE TEMPORADA SEGONS APAEMA: **época de collita:** albergínia, bleda, caqui, col, coliflor, bròquil, enciam, escarola, espinacs, figa, grells, llimona, magrana, mandarina, mongeta verda, moniato, pastanaga, pebre, poma, raïm, rave i taronja. **conservació natural:** carabassa, meló, síndria i tomàtiga

INFORMACIÓ SOBRE ELS ALÈRGENS DEL NOSTRE MENÚ: 1 Gluten 2 Crustacis 3 Ous 4 Peix 5 Cacauets 6 Soja 7 Llet, lactosa 8 Fruits secs amb closca 9 Àpid 10 Mostassa 11 Sèsam 12 Diòxid de sofre 13 Tramussos 14 Mol·luscs TR Traces

VEGETARIÀ VEGÀ

ENTENEM COM A VEGETARIÀ AQUELLS INDIVIDUS QUE NO MENGEN CARN NI PEIX NI OU NI LÀCTIS. Els canvis del menú principal estaran destacats en vermell.