



SETEMBRE 2022

MENÚ BASAL

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>BON INICI DE CURS!!</p>				
<p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>6</p> <p>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita</p>	<p>7</p> <p>Amanida de pasta^{1,3,7} (formatge fresc, olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco a la jardineria Pa¹ i lacti⁷</p>	<p>8</p> <p>Bledes amb patates Calamar romana, croqueta de bacallà^{1,3,4,7} Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>9</p> <p>Crema de carbassó Gall d'indi en salsa amb De verdures i patata Pa¹ i fruita</p>
<p>12</p> <p>Macarrons ecològics amb verdures¹ (carbassó, ceba, tomàquet) Llonçes de llom a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>13</p> <p>Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates³ Enciam ecològic i col lombarda Pa¹ i fruita</p>	<p>14</p> <p>Mongeta tendra i patata Pernilets al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i lacti⁷</p>	<p>15</p> <p>Crema de porros Estofat de vedella amb verdures i patates Pa¹ i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs³ (ou dur, olives, tomàquet) Peix fresc de llotja⁴ Enciam ecològic i poma Pa¹ i fruita</p>
<p>19</p> <p>Espaguetis integrals amb tomàquet¹ Hamburguesa de falafel a la planxa¹ Enciam ecològic i brots soja⁶ Pa¹ i fruita</p>	<p>20</p> <p>Mongeta seca amb verdures Salsitxes de porc al forn¹² Enciam ecològic i kikos picats⁸ Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>21</p> <p>Amanida de patata (tonyina, olives) Filet de lluç al forn amb salsa verda⁴ Aros de ceba arrebosats^{1,3} Pa¹ i lacti⁷</p>	<p>22</p> <p>Arròs 3 delícies³ (pastanaga, truita, pèsols) Contraeix de pollastre a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa¹ i fruita</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassa Truita de tonyina^{3,4} Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita ecològica</p>
<p>26</p> <p>Espirals a la carbonara de xampinyons^{1,3,7} Pernilets de pollastre al forn Enciam ecològic i pipes⁸ Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>27</p> <p>Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Truita de verdures³ Enciam ecològic i formatge fresc Pa¹ i fruita</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Caella estofada⁴ Pa¹ i lacti⁷</p>	<p>29</p> <p>Crema de verdures Pit de gall dindi arrebosats^{1,3} Patates fregides Pa¹ i fruita ecològica</p>	<p>30</p> <p>Espinacs amb patates Estofat de porc a la jardineria Pa¹ i fruita</p>

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:

Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

SETEMBRE 2022

MENÚ HALAL



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
BON INICI DE CURS!!				
5 Arròs amb tomàquet Pollastre halal a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	7 Amanida de pasta ^{1,3,7} (formatge fresc, olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco halal a la jardineria Pa ¹ i lacti ⁷	8 Bledes amb patates Calamar romana, croqueta de bacallà ^{1,3,4,7} Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita ecològica	9 Crema de carbassó Gall d'indi halal en salsa amb De verdures i patata Pa ¹ i fruita
12 Macarrons ecològics amb verdures ¹ (carbassó, ceba, tomàquet) Pit de pollastre halal a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita ecològica	13 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates ³ Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i fruita	14 Mongeta tendra i patata Pernilets halal al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lacti ⁷	15 Crema de porros Estofat de vedella halal amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah	16 Amanida d'arròs ³ (ou dur, olives, tomàquet) Peix fresc de llotja ⁴ Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita
19 Espaguetis integrals amb tomàquet ¹ Hamburguesa de falafel a la planxa ¹ Enciam ecològic i brots soja ⁶ Pa ¹ i fruita	20 Mongeta seca amb verdures Salsitxes de pollastre halal al forn ¹² Enciam ecològic i kikos picats ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	21 Amanida de patata (tonyina, olives) Filet de lluç al forn amb salsa verda ⁴ Aros de ceba arrebosats ^{1,3} Pa ¹ i lacti ⁷	22 Arròs 3 delícies ³ (pastanaga, truita, pèsols) Contracuixa de pollastre halal a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa ¹ i fruita	23 Crema de carbassa Truita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica
26 Espirals a la carbonara de xampinyons ^{1,3,7} Pernilets de pollastre halal al forn Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	27 Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Truita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc Pa ¹ i fruita	28 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Caella estofada ⁴ Pa ¹ i lacti ⁷	29 Crema de verdures Pit de gall dindi halal arreboscat ^{1,3} Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	30 Espinacs amb patates Estofat de vedella halal a la jardineria Pa ¹ i fruita

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà: Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE CLOSCA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL-LUSC

El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

SETEMBRE 2022

MENÚ SENSE GLUTEN



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
BON INICI DE CURS!!				
<p>5</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>6</p> <p>Lenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó³ Enciam ecològic i blat de moro Pa s/gluten i fruita</p>	<p>7</p> <p>Amanida de pasta s/gluten⁷ (formatge fresc, olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco a la jardineria Pa s/gluten i lacti⁷</p>	<p>8</p> <p>Bledes amb patates Llom a la planxa Enciam ecològic i tomàquet Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>9</p> <p>Crema de carbassó Gall d'indi en salsa amb De verdures i patata Pa s/gluten i fruita</p>
<p>12</p> <p>Pasta s/gluten amb verdures (carbassó, ceba, tomàquet) Llonçes de llom a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>13</p> <p>Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates³ Enciam ecològic i col lombarda Pa s/gluten i fruita</p>	<p>14</p> <p>Mongeta tendra i patata Pernillets al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa s/gluten i lacti⁷</p>	<p>15</p> <p>Crema de porros Estofat de vedella amb verdures i patates Pa s/gluten i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah</p>	<p>16</p> <p>Amanida d'arròs³ (ou dur, olives, tomàquet) Peix fresc de llotja⁴ Enciam ecològic i poma Pa s/gluten i fruita</p>
<p>19</p> <p>Pasta s/gluten amb tomàquet Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam ecològic i brots soja⁶ Pa s/gluten i fruita</p>	<p>20</p> <p>Mongeta seca amb verdures Salsitxes de porc al forn¹² Enciam ecològic i kikos picats⁸ Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>21</p> <p>Amanida de patata (tonyina, olives) Filet de lluç al forn amb salsa verda⁴ Enciam ecològic Pa s/gluten i lacti⁷</p>	<p>22</p> <p>Arròs 3 delícies³ (pastanaga, truita, pèsols) Contraçuixa de pollastre a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa s/gluten i fruita</p>	<p>23</p> <p>Crema de carbassa Truita de tonyina^{3,4} Enciam ecològic i blat de moro Pa s/gluten i fruita ecològica</p>
<p>26</p> <p>Pasta s/gluten a la carbonara de xampinyons^{1,3,7} Pernillets de pollastre al forn Enciam ecològic i pipes⁸ Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>27</p> <p>Amanida de lenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Truita de verdures³ Enciam ecològic i formatge fresc Pa s/gluten i fruita</p>	<p>28</p> <p>Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Caella estofada⁴ Pa s/gluten i lacti⁷</p>	<p>29</p> <p>Crema de verdures Pit de gall dindi arrebossat cassolà s/gluten³ Patates fregides Pa s/gluten i fruita ecològica</p>	<p>30</p> <p>Espinacs amb patates Estofat de porc a la jardineria Pa s/gluten i fruita</p>

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:

Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal

El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

SETEMBRE 2022

MENÚ SENSE OU



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
BON INICI DE CURS!!				
5 Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Lluç a la planxa ⁴ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	7 Amanida de pasta ^{1,3,7} (formatge fresc, olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco a la jardinera Pa ¹ i lacti ⁷	8 Bledes amb patates Calamar romana, croqueta de bacallà ^{1,3,4,7} Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita ecològica	9 Crema de carabassó Gall d'indi en salsa amb De verdures i patata Pa ¹ i fruita
12 Macarrons ecològics amb verdures ¹ (carbassó, ceba, tomàquet) Llonçes de llom a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita ecològica	13 Cigrons estofats amb carbassa Pit de pollastre a la planxa Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i fruita	14 Mongeta tendra i patata Pernilets al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lacti ⁷	15 Crema de porros Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah	16 Amanida d'arròs ³ (ou dur, olives, tomàquet) Peix fresc de llotja ⁴ Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita
19 Espaguetis integrals amb tomàquet ¹ Hamburguesa de falafel a la planxa ¹ Enciam ecològic i brots soja ⁶ Pa ¹ i fruita	20 Mongeta seca amb verdures Salsitxes de porc al forn ¹² Enciam ecològic i kikos picats ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	21 Amanida de patata (tonyina, olives) Filet de lluç al forn amb salsa verda ⁴ Aros de ceba arrebosats ^{1,3} Pa ¹ i lacti ⁷	22 Arròs 2 delícies (pastanaga, pèsols) Contraçuixa de pollastre a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa ¹ i fruita	23 Crema de carbassa Llom a la planxa Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica
26 Espirals a la carbonara de xampinyons ^{1,3,7} Pernilets de pollastre al forn Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	27 Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Llom a la planxa Enciam ecològic i formatge fresc Pa ¹ i fruita	28 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Caella estofada ⁴ Pa ¹ i lacti ⁷	29 Crema de verdures Pit de gall dindi arreboscat ^{1,3} Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	30 Espinacs amb patates Estofat de porc a la jardinera Pa ¹ i fruita

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

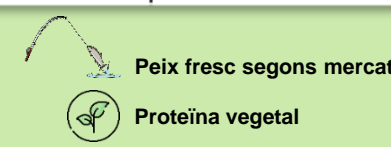
Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies



El menú s'ha elaborat seguint les recomenacions de la Agència de Salut Pública de Catalunya



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

SETEMBRE 2022

MENÚ SENSE PEIX



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
BON INICI DE CURS!!				
5 Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	7 Amanida de pasta ^{1,3,7} (formatge fresc, olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco a la jardineria Pa ¹ i lacti ⁷	8 Bledes amb patates Llom a la planxa Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita ecològica	9 Crema de carbassó Gall d'indi en salsa amb De verdures i patata Pa ¹ i fruita
12 Macarrons ecològics amb verdures ¹ (carbassó, ceba, tomàquet) Llonçes de llom a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita ecològica	13 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates ³ Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i fruita	14 Mongeta tendra i patata Pernilets al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lacti ⁷	15 Crema de porros Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah	16 Amanida d'arròs ³ (ou dur, olives, tomàquet) Pit de pollastre a la planxa Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita
19 Espaguetis integrals amb tomàquet ¹ Hamburguesa de falafel a la planxa ¹ Enciam ecològic i brots soja ⁶ Pa ¹ i fruita	20 Mongeta seca amb verdures Salsitxes de porc al forn ¹² Enciam ecològic i kikos picats ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	21 Amanida de patata (tonyina, olives) Llom a la planxa Aros de ceba arrebosats ^{1,3} Pa ¹ i lacti ⁷	22 Arròs 3 delícies ³ (pastanaga, truita, pèsols) Contraçuixa de pollastre a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa ¹ i fruita	23 Crema de carbassa Truita francesa ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica
26 Espirals a la carbonara de xampinyons ^{1,3,7} Pernilets de pollastre al forn Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	27 Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Truita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc Pa ¹ i fruita	28 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Pit de pollastre a les fines herbes Pa ¹ i lacti ⁷	29 Crema de verdures Pit de gall dindi arreboscat ^{1,3} Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	30 Espinacs amb patates Estofat de porc a la jardineria Pa ¹ i fruita

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir **crostons**
- ✓ En les pastes s'ofereix **formatge ratllat**
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:
Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies

Peix fresc segons mercat

Proteïna vegetal



INSTITUT ESCOLA ANTAVIANA

MENÚ SENSE LACTOSA

SETEMBRE 2022



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
BON INICI DE CURS!!				
5 Arròs amb tomàquet Pollastre a l'ast Enciam ecològic i cogombre Pa ¹ i fruita ecològica	6 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, ceba) Truita de carbassó ³ Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita	7 Amanida de pasta ^{1,3} (olives, blat de moro) Mandonguilles de vedella eco a la jardinera Pa ¹ i lactl s/lactosa	8 Bledes amb patates Llom a la planxa Enciam ecològic i tomàquet Pa ¹ i fruita ecològica	9 Crema de carbassó Gall d'indi en salsa amb De verduretes i patata Pa ¹ i fruita
12 Macarrons ecològics amb verdures ¹ (carbassó, ceba, tomàquet) Llonçes de llom a la planxa Enciam ecològic i espàrrecs Pa ¹ i fruita ecològica	13 Cigrons estofats amb carbassa Truita de patates ³ Enciam ecològic i col lombarda Pa ¹ i fruita	14 Mongeta tendra i patata Pernilets al forn amb espècies Enciam ecològic i pastanaga Pa ¹ i lactl s/lactosa	15 Crema de porros Estofat de vedella amb verdures i patates Pa ¹ i fruita ecològica TASTET: verdura en tempurah	16 Amanida d'arròs ³ (ou dur, olives, tomàquet) Peix fresc de llotja ⁴ Enciam ecològic i poma Pa ¹ i fruita
19 Espaguetis integrals amb tomàquet ¹ Hamburguesa de falafel a la planxa ¹ Enciam ecològic i brots soja ⁶ Pa ¹ i fruita	20 Mongeta seca amb verdures Salsitxes de porc al forn ¹² Enciam ecològic i kikos picats ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	21 Amanida de patata (tonyina, olives) Filet de lluç al forn amb salsa verda ⁴ Aros de ceba arrebosats ^{1,3} Pa ¹ i lactl s/lactosa	22 Arròs 3 delícies ³ (pastanaga, truita, pèsols) Contraçuixa de pollastre a la llimona Enciam ecològic i tomàquet cherry Pa ¹ i fruita	23 Crema de carbassa Truita de tonyina ^{3,4} Enciam ecològic i blat de moro Pa ¹ i fruita ecològica
26 Espirals amb xampinyons ^{1,3} Pernilets de pollastre al forn Enciam ecològic i pipes ⁸ Pa ¹ i fruita ecològica	27 Amanida de llenties ecològiques (pastanaga, olives, blat de moro) Truita de verdures ³ Enciam ecològic i formatge fresc Pa ¹ i fruita	28 Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols, ceba) Caella estofada ⁴ Pa ¹ i lactl s/lactosa	29 Crema de verdures Pit de gall dindi arrebosats ^{1,3} Patates fregides Pa ¹ i fruita ecològica	30 Espinacs amb patates Estofat de porc a la jardinera Pa ¹ i fruita

- ✓ Tots els apats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de girasol alt oleic.
- ✓ En les cremes tenen l'opció d'afegir crostons
- ✓ En les pastes s'ofereix formatge ratllat
- ✓ Dos cops a la setmana es serveix pa integral

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà:

Poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

Els iogurts seran de Danone

- Al·lèrgens : reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies
- 1 GLUTEN
 - 2 CRUSTACIS
 - 3 OUS
 - 4 PEIX
 - 5 CACAUETS
 - 6 SOJA
 - 7 LLET
 - 8 FRUITS DE CLOSCA
 - 9 API
 - 10 MOSTASSA
 - 11 SÈSAM
 - 12 SULFITS
 - 13 TRAMUSSOS
 - 14 MOL-LUSC

