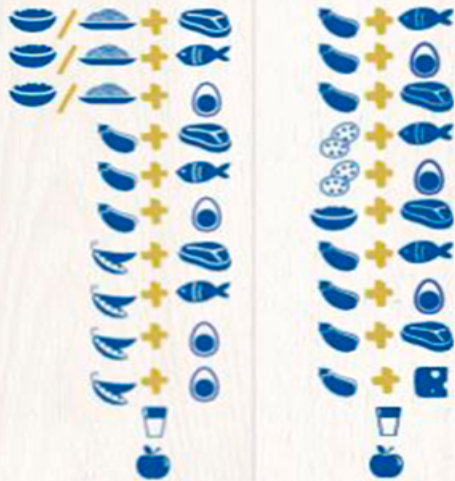


recomanacions del sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

DINAR

SOPAR



aquest mes

Tornada a l'escola

És hora de tornar a l'escola i deixar les vacances enrere. L'inici de curs són dies de nervis, emocions i tornada a les rutines, rutines que amb l'estiu s'hauran flexibilitzat força. Cal anar ajustant les hores de pantalles, els hàbits de son, i especialment els àpats...

Una de les claus per facilitar l'adaptació als més petits és preparar esmorzars saludables en família, així començaran els dies carregats d'energies. L'ideal és que facin un esmorzar fort a casa i a l'hora del pati un segon més lleuger, de manera que no arribaran a l'hora de dinar massa tips.

Alguns consells:

- Prioritzar la fruita sencera en comptes de suc
- Escollir torrades de pa integral i de
- Evitar aliments ultraprocessats i br industrial

Vols conèixer exemples



Tota la llegum, pasta, vedella, arròs, i les verdures marcades en verd provenen de producció ecològica. Tota la fruita, verdures i hortalisses son fresques i de temporada. Les amanides poden dur enciam, escarola, endivia, tomàquet, pastanaga, cogombre, blat de moro i olives.



La fruita de producció integrada és la poma, taronja, mandarina i pera. La resta de fruita que servim és de temporada.



Els productes de proximitat son: l'enciam, la patata el pa integral, la ceba, la pastanaga i el iogurt la torre.



La pasta i el pa son integrals.

petits canvis PER MENJAR MILLOR

SERHS FOOD

9 1 NOV. 2023
Dpto. Pedagogia y Nutrición
Catalina Puig Puig
Col. Núm. CAT001322



D'acord amb el reglament (ue) 1169/2011 del parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els al·lèrgens dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Informació nutricional del menú escolar diari

K energia (kcal) **P** proteïna
H Hidrats de carboni **L** Lípids



MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

BASAL

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelat

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Porc

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelat

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguets amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

DIETA:

SETEMBRE 2024

No Carn

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

10

11

12

13

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelat

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Cues de rap al forn amb llit de ceba i tomàquet
Fruita del temps

16

17

18

19

20

Verdura s/mercat amb patata
Remenat d'ou
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Luç al forn a la marinera amb pèsols
Fruita del temps

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

Espaguets amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

24

25

26

27

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles de lluç a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS
2024/2025

Setembre ja ha arribat
I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Ovolacteovegetarià

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Varetes de verdures
Amanida variada
Gelat

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita francesa
Amanida variada
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Remenat d'ou
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pèsols amb patata a l'allet
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet i pèsols
Rotllet de primavera
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Patates estofades amb verdures (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i vedures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Truita de carbassó
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Varetes de verdures
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense gluten

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons (S/gluten) amb salsa de tomàquet
Escalopa de pollastre arebossada s/gluten
Amanida variada
Gelats (s/gluten)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa (s/gluten)
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives i salsa pesto (salsa opcional)
Llenties (s/traces de gluten) estofades
amb verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Remenat d'ou
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis (s/gluten) a la carbonara
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur (s/crustons)
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (s/gluten)
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Cigrons amb verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense gluten, sense carn

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons (S/gluten) amb salsa de tomàquet
Lluç al forn
Amanida variada
Gelats (s/gluten)

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa (s/gluten)
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

11

FESTIU

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives i salsa pesto (salsa opcional)
Llenties (s/traces de gluten) estofades
amb verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Cues de rap al forn
amb lilit de ceba i tomàquet
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Remenat d'ou
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Cueta de rap al forn
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Lluç al forn a la marinera
amb pèsols
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguets (s/gluten) amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur (s/crustons)
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (s/gluten)
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Patates estofades amb verdures
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Cigrons amb verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025



Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Peix

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIÓ DE LA DISTRIBUCIÓ

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre arrebossat s/gluten
Amanida variada
Gelat

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa de pagès
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Llibrets de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tomàquet, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara
Pollastre a la planxa
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspaxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Truita a la francesa
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Lactosa

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre arrebossat s/lactosa
Amanida variada
logurt sense lactosa

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (s/traces llet) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara amb beguda vegetal
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt sense lactosa

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt sense lactosa

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

PLV SÍ VEDELLA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre arrebossat s/llet
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (s/traces llet) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga
Llenties estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara amb beguda vegetal
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre arrebossat s/llet
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (s/traces llet) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Luç al forn a la marinera amb pèsols
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025



Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

PLV NO VEDELLA, SENSE GLUTEN

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons (S/gluten) amb salsa de tomàquet
Pollastre arrebossat s/llet s/gluten
Amanida variada
Fruita del temps

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa de pagès (s/gluten
i traces llet) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet,
olives, oli i orenga
Llenties (s/gluten) estofades amb
verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Luç al forn a la marinera
amb pèsols
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis (s/gluten) a la carbonara
amb beguda vegetal
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

23

Gaspatxo amb ou dur (s/crustons)
Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (s/gluten)
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Tomàquet al forn
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Cigrons i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Ou

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons (s/ou) amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pollastre arrebossat s/ou
Amanida variada
Gelats (s/traces d'ou)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Pit de gall dindi al forn amb llesca de pa de pagès (s/traces d'ou) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives (s/salsa pesto)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge (s/ou) i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Amanida de pasta amb tonyina, olives (s/maionesa)
Fruita del temps

20

Espaguets (s/ou) a la carbonara
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb crustons
Fideus (s/ou) a la cassola amb verdures i pèsols (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
logurt natural

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Pit de gall dindi al forn
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

DIETA:

SETEMBRE 2024

Sense Kiwi

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

10

11

12

13

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats (s/kiwi)

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (s/kiwi)

FESTIU

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (s/kiwi)

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps (s/kiwi)

16

17

18

19

20

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (s/kiwi)

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (s/kiwi)

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/kiwi)

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (s/kiwi)

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

24

25

26

27

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/kiwi)

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps (s/kiwi)

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps (s/kiwi)

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps (s/kiwi)

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps (s/kiwi)



BENVINGUDA AL NOU CURS
2024/2025

Setembre ja ha arribat
I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Préssec

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats (s/préssec)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (s/préssec)

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives i salsa pesto (salsa opcional)
Lentilles estofades amb verdures i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (s/préssec)

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps (s/préssec)

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (s/préssec)

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (s/préssec)

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/préssec)

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (s/préssec)

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/préssec)

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps (s/préssec)

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps (s/préssec)

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps (s/préssec)

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps (s/préssec)



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense Fruits Secs

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats (s/FS)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (s/traces de FS) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives (s/salsa pesto)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis a la carbonara
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense fruits secs i pell de la fruita

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats (s/FS ni pell fruita)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (s/traces de FS) (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell fruita)

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc olives (s/salsa pesto)
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps (s/pell fruita)

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba
Fruita del temps (s/pell fruita)

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza (carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps (s/pell fruita)

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps (s/pell fruita)

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/pell fruita)

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell fruita)

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps (s/pell fruita)

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell fruita)

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps (s/pell fruita)

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell fruita)

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps (s/pell fruita)



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense lleties

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa de pagès
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives i salsa pesto (salsa opcional)
Pit de gall dindi al forn amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Hamburguesa de coliflor
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de pasta
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Mandonguilles mixtes a la jardinera
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Sense llegums

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana al forn
Amanida variada
Gelats (s/soja)

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba
amb llesca de pa de pagès (s/traces de soja)
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, formatge fresc
olives (S/salsa pesto)
Pit de gall dindi al forn amb verdures
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (s/pèsols)
(pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn
amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata (s/pèsols)
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó a la pizza
(carbassó, tomàquet, formatge i orenga)
Fruita del temps

17

Amanida de pasta
(tomàquet, pebrot, ceba i olives)
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella (s/pèsols)
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Arròs amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives) (s/maionesa)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis amb salsa de tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur i crustons
Fideus a la cassola amb verdures
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de pasta
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Estofat de gall dindi a la jardinera (s/pèsols)
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata (s/pèsols) a l'allet
Fajites amb pollastre i vedures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Patata al caliu
amb oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola (s/pèsols)
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita de formatge
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025



Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

DIETA:

SETEMBRE 2024

Vegà

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

10

11

12

13

DINAR DE BENVINGUDA

Amanida complerta
Macarrons amb bolonyesa de llegums
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Macedònia de fruita

Crema de **carbassó** i porro
Pèsols saltejats a l'allet
amb llesca de pa de pagès
(tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

FESTIU

Amanida de tomàquet,
olives, oli i orenga
Llenties estofades amb verdures
i patata
(ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

Arròs tres delícies
(pèsols, pastanaga i blat de moro)
Veretes de verdures
Fruita del temps

16

17

18

19

20

Verdura s/mercat amb patata
Pèsols saltejats amb tomàquet i ceba
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

Empedrat de mongeta blanca
(mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Xampinyons amb ceba a l'allet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Amanida d'arròs
(tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Pèsols saltejats a l'allet
Fruita del temps

Amanida complerta
Cigrons amb sofregit de tomàquet
(ceba, all i tomàquet)
Amanida variada
Fruita del temps

Espaguetis amb salsa de tomàquet i pèsols
Rotllets de primavera
Cogombre i tomàquet amanit
Fruita del temps

23

24

25

26

27

Gaspatxo amb crustons
Fideus a la cassola amb verdures i pèsols
(ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Amanida de llenties
(tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Patates estofades amb verdures
(ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

Arròs amb salsa de tomàquet
(ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Pèsols saltejats amb ceba i xampinyons
Bastonets d'albergínia al forn
Fruita del temps

Fesols amb patata bullits
i oli d'oliva
Xampinyons amb ceba a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols
(tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Xampinyons amb ceba a l'allet
Amanida variada
Fruita del temps



BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT





MENÚ

SETEMBRE 2024

DIETA:

Baix en greixos

*Cuinat amb oli d'oliva verge extre / làctic acció social i proximitat/ pa integral de proximitat / aigua de xarxa

* EL MENÚ POT VARIAR EN FUNCIO DE LA DISTRIBUCIO

DILLUNS

9

DINAR DE BENVINGUDA

Macarrons amb bolonyesa de llegums (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Rap al forn
Amanida variada
Gelat

DIMARTS

10

Crema de carbassó i porro
Truita de patata i ceba amb llesca de pa de pagès (tomàquet opcional)
Amanida variada
Fruita del temps

DIMECRES

11

FESTIU

DIJOUS

12

Amanida de tomàquet, olives, oli i orenga
Lentilles estofades amb verdures i patata (ceba, all, pastanaga i pebrot)
Fruita del temps

DIVENDRES

13

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Pollastre al forn amb ceba i poma
Fruita del temps

16

Verdura s/mercat amb patata
Pit de gall dindi al forn
Rodanxa de carbassó al forn
Fruita del temps

17

Empedrat de mongeta blanca (mongeta blanca, pebrot, ceba i olives)
Xampinyons amb ceba a l'allet
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

18

Amanida d'arròs (tomàquet, blat de moro, pastanaga)
Estofat de vedella amb pèsols (ceba, tomàquet, all, pebrot i pastanaga)
Fruita del temps

19

Cigrons amb sofregit de tomàquet (ceba, all i tomàquet)
Ous farcits (tonyina, olives i tomàquet)
Amanida variada
Fruita del temps

20

Espaguetis amb tomàquet
Peix fresc s/mercat
Cogombre i tomàquet amanit
logurt natural

23

Gaspatxo amb ou dur (s/crustons)
Fideus a la cassola amb verdures (ceba, tomàquet, carbassó, pastanaga)
Amanida variada
logurt natural

24

Amanida de llenties (tomàquet, olives, blat de moro i pastanaga)
Pollastre a la planxa
Amanida variada
Fruita del temps

25

Verdura s/mercat amb patata a l'allet
Fajites amb cigrons i verdures saltejades (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Amanida variada
Fruita del temps

26

Arròs amb salsa de tomàquet (ceba, all, pastanaga i tomàquet)
Peix fresc s/mercat
Bastonets d'albergínia al forn amb mel
Fruita del temps

27

Fesols amb patata bullits i oli d'oliva
Aletes de pollastre al forn a la barbacoa
Amanida variada
Fruita del temps

30

Arròs a la camperola amb pèsols (tomàquet, ceba, all i pastanaga)
Truita a la francesa
Amanida variada
Fruita del temps

BENVINGUDA AL NOU CURS

2024/2025

Setembre ja ha arribat I L'ESCOLA HA COMENÇAT

