

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) 2P GARBANZOS SALTEADOS CON ARROZ INTEGRAL Y JAMÓN (12) PO FRUTA DEL TIEMPO 1	1P ENSALADA DE LENTEJAS (olivas negras, zanahoria y tomate) (1) 2P DADOS DE PAVO ESTOFADOS GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO 2	2P ENSALADA DE BROTES VERDES GU ARROZ CALDOSO DE PESCADO (4, T2) PO FRUTA DEL TIEMPO 3	1P ALUBIAS AÑADAS CON AOVE (12) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS Y MAIZ PO YOGUR (7) 4	FUSSILIS CON SALSA ALFREDO (queso parmesano y mantequilla) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA (3) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO FRUTA DEL TIEMPO 5
1P MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TORTILLA DE PATATAS (3) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ PO YOGUR (7) 8	1P CREMA DE CALABACÍN (con cebolla y patata) 2P POLLO AL HORNO GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 9	ENSALADA DE GARBANZOS (negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (12) 2P BACALAO CON SANFAINA (1, 2, 4, 14) PO FRUTA DE TEMPORADA 10	<i>Festivo</i> 11	1P ENSALADILLA RUSA 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA 12
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR 2P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUTA DE TEMPORADA 15	1P ENSALADA DE LENTEJAS (atún, olivas negras, zanahoria y tomate) (1, 4) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA 16	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P DADOS DE LOMO ESTOFADOS GU TOMATE Y ACEITUNAS LAMINADAS PO YOGUR (7) 17	1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero) 2P MERLUZA EN SALSA VERDE (apio, puerros, ajo y perejil) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA 18	1P HUMMUS CASERO CON BASTONCITOS DE PAN (1, 6, 11, 12) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ACEITUNAS LAMINADAS PO FRUTA DE TEMPORADA 19
1P RISOTTO DE SETAS Y CALABAZA (7, 9, T3) 2P ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN SALSA MARINERA (1, 2, 3, 4, 9, 14, T2, T3, T4, T7) GU GUISANTES SALTEADOS PO FRUTA DE TEMPORADA 22	1P ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos, pimientos y tomate) (12) 2P TORTILLA DE PATATAS CON AJOS TIERNOS (3) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA Y ACEITUNAS LAMINADAS PO YOGUR (7) 23	<i>Festivo</i> 24	1P ENSALADA CON QUESO FRESCO (7) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA 25	ENSALADA DE FUSSILIS INTEGRALES (tomate, aceitunas verdes, maíz y orégano) (1, T6, T10) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA RALLADA PO FRUTA DE TEMPORADA 26
1P CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA 2P DADOS DE PAVO GUISADOS GU PATATAS PO FRUTA DE TEMPORADA 29	1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P HAMBURGUESA VEGETAL DE TOFU, SETAS Y MANZANA (6) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y TOMATE PO YOGUR (7) 30	<i>Bienvenidas</i>	 	



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL I ARRÒS INTEGRAL (12) PO FRUITA DEL TEMPS 1	1P AMANIDA DE LLENTIES (olives negres, pastanaga i tomàquet) (1) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 2	2P AMANIDA DE BROTS VERDS GU ARRÒS CALDÓS DE PEIX (4, T2) PO FRUITA DEL TEMPS 3	1P MONGETES BLANQUES AMANIDES AMB OOVE (12) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 4	1P FUSSILIS AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DEL TEMPS 5
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 8	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE AL FORN GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 9	AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (12) 2P BACALLÀ AMB SAMFAINA (1, 2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	<i>Festiu</i> 11	1P AMANIDA RUSSA 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 12
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14) PO FRUITA DE TEMPORADA 15	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA 16	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P DAUS DE LLOM ESTOFATS GU TOMÀQUET I OLIVES LAMINADES PO IOGURT (7) 17	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLUÇ AMB SALSA VERDA (api, porros, all i julivert) (1, 2, 4, 9, 14, T4) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P HUMMUS CASOLÀ AMB BASTONETS DE PA (1, 6, 11, 12) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES LAMINADES PO FRUITA DE TEMPORADA 19
1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (7, 9, T3) 2P MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA MARINERA (1, 2, 3, 4, 9, 14, T2, T3, T4, T7) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA 22	1P MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (12) 2P TRUITA DE PATATES AMB ALLS TENDRES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG I OLIVES LAMINADES PO IOGURT (7) 23	<i>Festiu</i> 24	1P AMANIDA AMB FORMATGE FRESC (7) LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 25	AMANIDA DE FUSSILIS INTEGRALS (tomàquet, olives verdes,, blat de moro i orenga) (1, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA RATLLADA PO FRUITA DE TEMPORADA 26
1P CREMA DE PORROS I PASTANAGA 2P DAUS DE GALL DINDI GUISATS GU PATATES PO FRUITA DE TEMPORADA 29	1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P HAMBURGUESES VEGETALS DE TOFU, BOLETS I POMA (6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 30	<i>Benvinguts</i>		



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes setembre:

FRUITES...



Préssecs

Nectarines



Peres



Figues

Raïm



i també pomes, meló...



Tomàquets

HORTALISSES...

Enciams



Pastanagues



Albergínies



Cebes



Mongetes tendres

i també pebrot, carbassó, porro...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS



FRUITA FRESCA O
HORTALISSES



I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!



BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS



completa la teva alimentació
diària amb un sopar adequat



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit
en el dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM SOPAR

Verdures i Hortalisses

Verdures i Hortalisses crues o cuinades

Patata o moniato

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Pasta, arròs, pa o altres cereals

Patata o moniato

Llegums

Peix, Ou o Carn

Carn blanca o vermella

Peix, Ous o Llegums

Peix blanc o blau

Carn blanca, Ous o Llegums

Ous

Carn blanca, Peix o Llegums

Fruita Fresca

Fruita Fresca o Làctic

Làctic

Fruita Fresca

**Benvinguts al nou curs
escolar 2025/2026!**