



SEPTIEMBRE | AVANTIS I3-I4-I5

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **** PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL DE SEGUNDO PLATO COMO OBLIGA EL REAL DECRETO 315/2025					
7		8		9	
1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA VEGETAL (soja texturizada) (1, 6, T1,T5, T6, T7, T8, T10, T11) PO FRUTA DEL TIEMPO		1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL (1, 6, 11) GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y ZANAHORIA PO FRUTA DEL TIEMPO		1P ARROZ CINCO DELÍCIAS pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) (3) 2P BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) (1, 4) GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS PO FRUTA DEL TIEMPO	
14		15		16	
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (cerdo y ternera) (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA PO FRUTA DEL TIEMPO		1P MACARRONS CON SALSA ALFREDO (1, 7, T3, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) (4, T2, T14) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO		1P MENESTRA DE VERDURAS HERVIDA CON PATATAS (judía verde, guisantes y zanahoria) 2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) (1, 3, 10) GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ PO FRUTA DEL TIEMPO	
21		22		23	
1P FIDEUÁ DE VERDURAS (1, 9, T6, T10) 2P MERLUZA AL HORNO (4, T2, T14) GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA PO FRUTA DEL TIEMPO		1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS 2P POLLO AL HORNO (con tomate y cebolla) GU ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PO FRUTA DEL TIEMPO		1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS (T1) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN (3) PO FRUTA DEL TIEMPO	
28		29		30	
				29 Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio Alimentario.	

Festivo

Festivo



QUÈ MENGEM PER SOPAR? QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tomàquets, cogombres i olives
Arròs amb carxofes i bolets
Crema de carbassa
Hortalisses gratinades (carbassa, coliflor, bròquil, espinacs)
Sopa de pistons amb daus d'hortalisses

Broquetes de pebrot, ceba i pollastre
Llobarro amb picada de ceba i tomàquets
Moniato rostit i farcit amb cigrons i tomàquet sec
Truita de patates, ceba i carbassó
Estofat de patata amb carxofes i sípia/calamars

PO

Macedònia de fruita fresca
Poma o pera cuïta amb canyella
Fruïta fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

2N

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

A l'hora de complementar els primers plats amb els segons, i el dinar amb el sopar, hem de tenir en compte que hi ha d'haver un equilibri entre hortalisses, farinacis i proteïcs repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.