

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1		2		3		4		5	
1P	ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà)	1P	AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4)					1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR
2P	CROQUETES DE PERNIL (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14)	2P	TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3)					2P	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB Salsa de LLIMONA
GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO					GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA
PO	GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA					PO	FRUITA DE TEMPORADA
8		9		10		11		12	
1P	FUSSILIS AMB Salsa de FORMATGES (1, 3, 7, T3, T6, T10)	1P	ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya)	1P	CREMA DE PASTANAGA AMB GINGEBRE	1P	MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga)	1P	CIGRONS SALTEJATS AMB Salsa de TOMÀQUET
2P	TRUITA DE CARBASSÓ I Ceba (3)	2P	POLLASTRE A LA PLANXA AMB Salsa de SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)	2P	PIZZA CASOLANA DE BOLONYESA VEGANA (salsa de tomàquet, mozzarella i soja texturitzada) (1, 6, 7, T1, T2, T4, T5, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14)	2P	ESTOFAT DE GALL DINDI	2P	BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14)
GU	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	GU	AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA	GU	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
15		16		17		18		19	
1P	AMANIDA A LA TEVA MIDA (7)	1P	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots)	1P	MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR	1P	MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)	1P	AMANIDA DE PATATA (olives negres, tomàquet i tonyina) (3, 4, T3)
2P	MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB Salsa de Ceba i CANYELLA (6, 12)	2P	TRUITA DE PERNIL CUIT (3)	2P	POLLASTRE AL FORN	2P	LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)	2P	GALL D'INDI A LA PLANXA AMB Salsa de Ceba
GU	JARDINERA	GU	AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA	GU	AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO	GU	AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO	GU	XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	IOGURT (7)	PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA
22		23		24		25		26	
1P	CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata)	1P	ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES						
2P	ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T13, T14)	2P	POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA						
PO	FRUITA DE TEMPORADA	GU	TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES						
PO	FRUITA DE TEMPORADA	PO	FRUITA DE TEMPORADA						
29		30							



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 de 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!**