

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	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 Y MAIZ PO YOGUR (7)	1P CREMA DE CALABACÍN (con cebolla y patata) 2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEADO (1, 7, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA	 ENSALADA DE GARBANZOS (olivas negras, atún, zanahoria rallada y dados de tomate) (4, 12) 2P BACALAO CON SANFAINA(1, 2, 4, 14) PO FRUTA DE TEMPORADA		1P ENSALADILLA RUSA con mayonesa opcional (3, 4, T3) 2P PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON VINAGRETA DE LIMÓN (12) GU ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA
8	9	10	11	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	1P ENSALADA DE LENTEJAS (atún, olivas negras, zanahoria y tomate) (1, 4) 2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS (3) PO FRUTA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CALABAZA (patata y cebolla) 2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS ALIÑADAS PO YOGUR (7)	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	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 Y TOMATE PO FRUTA DE TEMPORADA
15	16	17	18	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	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, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PO YOGUR (7)		1P ENSALADA COMPLETA (con atun y queso fresco) (3, 4, 7, T3) 2P LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) (T1) PO FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE FUSSILIS INTGRALES (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) (1, 4, T6, T10) 2P POLLO RUSTIDO AL HORNO GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAIZ PO FRUTA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA 2P PIZZA CASERA DE JAMÓN (salsa de tomate, mozzarella y aceitunas) (1, 7) GU PATATAS CHIPS PO FRUTA DE TEMPORADA	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)		 	
29	30			



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	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)	1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 7, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P AMANIDA DE CIGRONS (olives negres, tonyina, pastanaga ratllada i daus de tomàquet) (4, 12) 2P BACALLÀ AMB SAMFAINA (1, 2, 4, 14) PO FRUITA DE TEMPORADA		1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4, T3) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	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	1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (1, 4) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CREMA DE CARBASSA (patata i ceba) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	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	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 I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	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	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, PASTANAGA I OLIVES PO IOGURT (7)		1P AMANIDA COMPLETA (amb tonyina i formatge fresc) (3, 4, 7, T3) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA DE FUSSILIS INTEGRALS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
22	23	24	25	26
1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7) GU PATATES XIPS PO FRUITA DE TEMPORADA	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)			
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 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!**