

# SETEMBRE | ESCOLA PINEDA

Pineda

DILLUNS

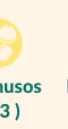
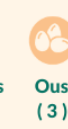
DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>**** PROTEÏNA D'ORIGEN VEGETAL DE SEGON PLAT COM OBLIGA EL REIAL DECRET 315/2025</p>                                                                                                                                    |  | <p><i>Benvinguts</i></p>                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                          |  | 8                                                                                                                                                                                                        |  | 10                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P MACARRONS INTEGRALS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) ( 1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p>                            |  | <p>1P CIGRONS GUIATS LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI ( 12 )</p> <p>2P DAUS DE PATATES SALTEJADES AMB ALL I JULIVERT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p>                                             |  | <p>1P ARRÒS CINC DELÍCIES (truita, gall dindi pèsols, pastanaga i blat de moro ( 3 )</p> <p>2P BACALLÀ A L' ANDALUSA (arrebossat amb farina) ( 1, 4 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> |  |
| 14                                                                                                                                                                                                                         |  | 15                                                                                                                                                                                                       |  | 17                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p>1P CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 )</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> |  | <p>1P MACARRONS AMB SALSA ALFREDO ( 1, 7, T3, T6, T10 )</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) ( 4, T2, T14 )</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p>  |  | <p>1P ARRÒS A LA NAPOLITANA</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT ( 3 )</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA ( 6, 7 )</p>                                                      |  |
| 21                                                                                                                                                                                                                         |  | 22                                                                                                                                                                                                       |  | 24                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p>1P FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )</p> <p>2P MAIRES A L'ANDALUSA ( 1, 4, T2, T14 )</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p>        |  | <p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P POLLASTRE AMB SALSA BARBACOA ( 12 )</p> <p>GU ANELLES DE CEBA FREGIDES ( 1 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p>                                          |  | <p>29 Dia Internacional de la Concienciació sobre la pèrdua i el malbaratament alimentari.</p>                                                                                                                                                   |  |
| 28                                                                                                                                                                                                                         |  | 29                                                                                                                                                                                                       |  | 30                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                            |  | <p>1P LLENTIES GUIADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) ( T1 )</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL ( 3 )</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |  |



Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

# SEPTIEMBRE | COLEGIO PINEDA

Pineda

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                           | 1P ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)<br>2P CROQUETAS DE COCIDO ( 1, 7, 14, T2, T3, T4, T6 )<br>GU ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS<br>PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 ) | 1P ENSALADA DE LENTEJAS (atún, aceitunas y tomate ( 1, 4 )<br>2P POLLO RUSTIDO AL HORNO<br>GU PATATA "AL CALIU"<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                                                                                 | 1P FUSSILIS A LA CARBONARA (con crema de leche y bacon) ( 1, 3, 7, T6, T10 )<br>2P TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA ( 3 )<br>3P ENSALADA DE HOJA DE ROBLE CON TOMATE Y MAIZ<br>GU<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                      | <i>Festivo</i>                                                                                                                                                                                                          |
| 7                                                                                                                                                                                                         | 8                                                                                                                                                                                                     | 9                                                                                                                                                                                                                        | 10                                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                                                                      |
| 1P JUDÍA VERDE CON PATATAS AL VAPOR<br>2P MACARRONES INTEGRALES LA BOLOÑESA<br>3P VEGETAL (soja texturizada) ( 1, 6, T1, T5, T6, T7, T8, T10, T11 )<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                              | 1P CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA<br>2P POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, MIEL Y SÉSAMO ( 1, 6, 11 )<br>GU ENSALADA DE HOJAS VARIADAS, MANZANA Y ZANAHORIA<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                | 1P GARBANZOS ESTOFADOS<br>2P LOMO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI ( 12 )<br>GU DADOS DE PATATAS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                                                                  | 1P ARROZ CINCO DELÍCIAS pavo ahumado, maíz, tortilla, guisantes y zanahoria) ( 3 )<br>2P BACALAO A LA ANDALUZA (rebozado en harina) ( 1, 4 )<br>3P ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS NEGRAS<br>GU<br>PO FRUTA DE TEMPORADA | 1P ENSALADA DE FUSSILIS (tomate, aceitunas verdes, atún, maíz y orégano) ( 1, 4, T6, T10 )<br>2P TORTILLA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA ( 3 )<br>GU ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, RABANITO Y ZANAHORIA<br>PO YOGUR ( 7 ) |
| 14                                                                                                                                                                                                        | 15                                                                                                                                                                                                    | 16                                                                                                                                                                                                                       | 17                                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                                                                      |
| 1P CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA<br>2P ALBÓNDIGAS MIXTAS CON SALSA DE CEBOLLA Y CANELA (cerdo y ternera) ( 1, 6, 9, 10, 11, 12 )<br>GU CHAMPIÑONES SALTEADOS EN ACEITE DE OLIVA<br>PO FRUTA DE TEMPORADA | 1P MACARRONES CON SALSA ALFREDO ( 1, 7, T3, T6, T10 )<br>2P MERLUZA AL HORNO (cebolla y tomate natural) ( 4, T2, T14 )<br>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ<br>PO FRUTA DE TEMPORADA        | 1P MENESTRA DE VERDURAS HERVIDA CON PATATAS (judía verde, guisantes y zanahoria)<br>2P POLLO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) ( 1, 3, 10 )<br>GU ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, PEPINO Y MAIZ<br>PO FRUTA DE TEMPORADA | <i>Festivo</i>                                                                                                                                                                                                                 | 1P ARROZ A LA NAPOLITANA<br>2P TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ( 3 )<br>3P ENSALADA DE BROTES VERDES, TOMATES CHERRYS Y MAIZ<br>GU<br>PO HELADO DE VAINILLA Y CHOCOLATE ( 6, 7 )                                               |
| 21                                                                                                                                                                                                        | 22                                                                                                                                                                                                    | 23                                                                                                                                                                                                                       | 24                                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                                                                      |
| 1P FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALIOLI (opcional) ( 1, 3, 9, T6, T10 )<br>2P MAÍRAS A LA ANDALUZA ( 1, 4, T2, T14 )<br>3P ENSALADA DE LECHUGA ROMANA, MAIZ Y REMOLACHA<br>GU<br>PO FRUTA DE TEMPORADA           | 1P ARROZ CON SOFRITO DE HORTALIZAS<br>2P POLLO CON SALSA BARBACOA ( 12 )<br>GU AROS DE CEBOLLA ( 1 )<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                                                                         | 1P LENTEJAS ESTOFADAS CON HORTALIZAS ( T1 )<br>2P HUEVOS ESTRELLADOS CON PATATAS Y CRUJIENTE DE JAMÓN ( 3 )<br>PO FRUTA DE TEMPORADA                                                                                     |                                                      |                                                                                                                                                                                                                         |
| 28                                                                                                                                                                                                        | 29                                                                                                                                                                                                    | 30                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                         |





# SANED

· SCHOOL GASTRONOMY ·

## 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

2N

PO

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

## 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.