

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
1P ARRÒS AMB Salsa de tomàquet (sofregit casolà) 2P CROQUETES GOURMETS DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)	1P AMANIDA DE LLENTIES (prnil salat, pebrot vermell, tomàquet i ceba roja) AMANIT AMB OOVE I VINAGRE DE POMA (1, 12) 2P TRUITA DE PATATES AMB Ceba (3) GU CARBASSÓ A LA PLANXA PO FRUITA DE TEMPORADA	 1P MINESTRA DE VERDURES 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA		1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA
8	9	10	11	12
1P FUSSILIS AMB Salsa de formatges (1, 7, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I Ceba (3) GU AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB Salsa de soja, mel i sèsam (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA PO IOGURT (7)	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 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) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB Oli d'oliva PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB Salsa de tomàquet 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA
15	16	17	18	19
1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda, xampinyons, pastanagues i pèsols) MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) 2P AMB Salsa de ceba i canyella (1, 6, 9, 10, 11, 12) GU AMANIDA VARIADA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA		1P MINESTRA DE VERDURES 2P LLENTIES GUISADES AMB CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P LLUÇ A LA PLANXA AMB Salsa d'hortalisses (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)
22	23	24	25	26
1P CREMA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i patata) 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 ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES 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



Figues



Raïm



Peres



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



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!**