

SETEMBRE

ESCOLA GALT
BELLESGUARD

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	1	2	3	4
7	1P ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT (6, 7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	11
14	15	16	17	18
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA (12) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSÀ DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSÀ DE TOMÀQUET (6, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALSÀ ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P PAELLA DE VERDURES (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	FESTIU	
28	29	30	* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025. 29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.	
1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA		

SETEMBRE (sense carn)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
7	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT (6, 7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3, 12) GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
14	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA (12) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES VEGETARIANES AMB SALSÀ (T6) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)
21	1P PAELLA DE VERDURES (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES (12, T9) 2P BASTONETS DE MOZZARELLA (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	FESTIU	1P FUSSILIS AMB SALSÀ ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
28	1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10) 2P HAMBURGUESA DE TOFU A LA PLANXA (1, 6, T3, T7, T8, T9, T11) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES AMB ARRÒS (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA

* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025.

29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.



SETEMBRE (sense fruits secs)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
7	1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE CARN D'OLLA (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT (6, 7)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
14	15	16	17	18
1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA (12) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) sense fruits secs (1, 6, T1, T3, T5, T6, T7, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALS DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALS DE TOMÀQUET (6, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALS DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	1P FUSSILIS AMB SALS ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (1, 3, 7, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
1P PAELLA DE VERDURES (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense fruits secs (7, 10, 12, T5, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	FESTIU	1P MACARRONS A LA NAPOLITANA (1, 5, 7, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30	* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025. 29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.	
1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA		

SETEMBRE (sense gluten)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
7	8 1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense gluten (7, 14, T2, T3, T4, T6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT (6, 7)	9 1P AMANIDA DE PASTA sense gluten (3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	10 1P CIGRONS AMB HORTALISSES 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	11 FESTIU
14 1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA (12) ESPAGUETIS sense gluten A LA BOLONYESA VEGETAL sense gluten (6, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	15 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA sense gluten, MEL I SÈSAM (6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	16 1P ARRÒS PRIMAVERA (daus de tomàquet, olives verdes i pinya) (T9) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12, T9) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA	17 1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT (7)	18 1P FUSSILIS sense gluten AMB SALSA ALFREDO (formatge parmesà i mantega) (3, 7, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
21 1P PAELLA DE VERDURES (T9) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	22 1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (7, 10, 12, T5, T8, T9) 2P CIGRONS ESTOFATS AMB CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	23 1P MINESTRA DE VERDURES BULLIDA AMB PATATES (pèsols, mongeta tendra i pastanaga) (12, T9) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense gluten (3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	24 FESTIU	25 1P MACARRONS sense gluten AL PESTO ROSSO (5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
28 1P FIDEUÀ sense gluten DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (3, 9, T6, T9, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	29 1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	30 1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT sense gluten (T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025. 29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.	

SETEMBRE (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
7	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT (1, T6, T10) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO GELAT sense lactosa (6)	1P AMANIDA DE LLACETS VEGETALS (1, 3, 4, 12, T3, T6, T10) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P LLENTIES AMB HORTALISSES (T1, T9) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
14	1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA (12) ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) sense lactosa (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T9, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR (12) 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS SALTEJATS AMB SALSA DE TOMÀQUET 2P TRUITA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBA (3, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA (T9) PO IOGURT sense lactosa	1P FUSSILIS AMB formatge sense lactosa (1, 3, 12, T6, T10) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (2, 4, 14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA
21	1P PAELLA DE VERDURES (T9) TRUITA DE 2P FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO (T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" sense lactosa (10, 12, T5, T8, T9) 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T1, T9) PO FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU	1P MACARRONS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T3, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA
28	1P FIDEUÀ INTEGRAL DE VERDURES AMB ALL-I-OLI (opcional) (1, 3, 9, T6, T9, T10) 2P POLLASTRE AL FORN AMB FARIGOLA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO FRUITA DE TEMPORADA	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) (T9) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) PO FRUITA DE TEMPORADA	1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4) 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA	* Proteïna d'origen vegetal (llegums o derivats), d'acord amb el que estableix el Reial decret 315/2025. 29 Dia Internacional de Conscienciació sobre la Pèrdua i el Malbaratament d'Aliments.



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 cuita amb canyella
Fruita fresca amb iogurt natural
Mató amb nous i mel
Flam d'ou casolà

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS 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 proteics repartits durant els cinc àpats al llarg del dia.