

# Menús escolars escolars de les escoles públiques de Barcelona de setembre de 2025

## Escola Fort Pienc:

| CUINAIN SITU                                                                             |                                                                                                                          | MENÚ BASAL SETEMBRE 2025                                                                   |                                                                                       |                                                                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DILLUNS                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                   | DIJOUS                                                                                | DIVENDRES                                                                                                              |  |  |
| 2                                                                                        | 3                                                                                                                        | 4                                                                                          | 5                                                                                     | 6                                                                                                                      |  |  |
| 8                                                                                        | 9                                                                                                                        | 10                                                                                         | 11                                                                                    | 12                                                                                                                     |  |  |
| Fusilli a la siciliana<br>Truita de patates<br>Enciam amanit<br>Fruita de temporada      | Pèsols saltats amb bacó<br>Mare de lluç a l'andalusa<br>Tomàquet amanit<br>logurt                                        | Arròs amb verdures<br>Estofat de gall dindi amb<br>pastanaga i ceba<br>Fruita de temporada |     | Empedrat de mongetes<br>Croquetes de ceps amb<br>amanida<br>Fruita de temporada                                        |  |  |
| 15                                                                                       | 16                                                                                                                       | 17                                                                                         | 18                                                                                    | 19                                                                                                                     |  |  |
| Arròs amb sofregit de<br>tomàquet<br>Truita d'espínacs<br>Amanida<br>Fruita de temporada | Llenties amb verdures<br>Gall dindi al forn amb<br>salsa de poma<br>Fruita de temporada                                  | Amanida de pasta ECO<br>Lluç al forn a la llimona<br>Enciam i pastanaga<br>logurt          | Crema de carbassó<br>Mongetes seques<br>estofades amb verdures<br>Fruita de temporada | Coliflor amb beixamel<br>Pollastre al forn amb<br>tomàquet i olives<br>Fruita de temporada                             |  |  |
| 22                                                                                       | 23                                                                                                                       | 24                                                                                         | 25                                                                                    | 26                                                                                                                     |  |  |
| Empedrat de cigrons<br>Truita de carbassó<br>Amanida<br>logurt                           | Crema freda de porros<br>(Vichysoise)<br>Pernilets de pollastre al<br>forn amb tomàquet<br>amanit<br>Fruita de temporada |         | Arròs tres delícies<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                    | Pasta integral amb salsa<br>de formatges<br>Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i blat de<br>moro<br>Fruita de temporada |  |  |
| 29                                                                                       | 30                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                        |  |  |
| Amanida d'arròs<br>Ous durs gratinats amb<br>enciam<br>Fruita de temporada               | Mongeta tendra<br>i patata<br>Maires a l'andalusa<br>Cogombre i pastanaga<br>ratllada<br>Fruita de temporada             |                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                        |  |  |

El halal - sense porc és el mateix però sense bacó. 7 menús

## Escola Diputació

Escola

Diputació

Menú setembre 2025

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dilluns 8</b><br>Arròs ECO amb tomàquet<br><b>Botifarra al forn (D, S)</b><br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada                                     | <b>Dimarts 9</b><br>Amanida de pasta ECO (B, W, S, O, L, D)<br>Pernils a les fines herbes<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada          | <b>Dimecres 10</b><br>Saltat de cigrons ECO (L, D, O)<br>Truita de patates (O)<br>amb amanida variada<br>Iogurt ECO a granel (L)                                     | <b>Dijous 11</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                 | <b>Divendres 12</b><br>Amanida russa (D, O, P)<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada               |
| <b>Dilluns 15</b><br>Macarrons ECO amb oli d'oliva verge extra i<br>orenga (B, W, S, O)<br>Truita de carbassó (O)<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dimarts 16</b><br>Trinxat de verdura de temporada amb<br>patata (D)<br>Pollastre encenbat<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada       | <b>Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal</b><br>Crema fèbia de verdures de temporada (D)<br>Empedrat de mongetes blanques ECO (L, D,<br>O)<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dijous 18</b><br>Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre<br>Arròs ECO amb gall dindi<br>Iogurt ECO a granel (L)                                  | <b>Divendres 19</b><br>Crema de llegum ECO (D)<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada               |
| <b>Dilluns 22</b><br>Espaguetis ECO al pesto de bledes (B, W, S,<br>O)<br>Truita de ceba caramel·litzada (O)<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada      | <b>Dimarts 23. Dia de proteïna vegetal</b><br>Verdura de temporada amb patata (D)<br>Guisat de lletlies amb arròs ECO (B)<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dimecres 24</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                  | <b>Dijous 25</b><br>Risotto ECO de carbassó (O, L)<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>amb amanida variada<br>Iogurt ECO a granel (L) | <b>Divendres 26</b><br>Guisat de cigrons ECO amb verdures<br>Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús<br>(B, S, W)<br>Fruita ECO de temporada          |
| <b>Dilluns 29</b><br>Arròs ECO amb verdures<br>Truita de formatge (O, L)<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada                                          | <b>Dimarts 30</b><br>Amanida de pasta ECO (B, W, S, O, L)<br>Hamburguesa de vedella (D, S)<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada         | <b>Dimecres 1</b><br>Guisat de mongetes blanques ECO i verdures<br>Fish and chips (P, M, C, B, S, O, G, D)<br>amb amanida variada<br>Fruita ECO de temporada         | <b>Dijous 2</b><br>Crema de verdures de temporada (D)<br>Aletes de pollastre al forn<br>amb amanida variada<br>Iogurt ECO a granel (L)            | <b>Divendres 3</b><br>Verdura de temporada amb patata (D)<br>Fideus ECO a la cassola amb salsitxes i castelló<br>(B, W, O, S, D)<br>Fruita ECO de temporada |



Al halal la butifarra son “salsitxes d’au halal”. La resta és el mateix + halal. 14 menús

Sopar:

| RECOMANACIONS SOPARS                                       |                                                                 |                                                        |                                                               |                                                                   |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| SEPTEMBRE                                                  |                                                                 |                                                        |                                                               |                                                                   |
|                                                            |                                                                 |                                                        |                                                               |                                                                   |
| <b>Dilluns 8</b><br>Verdura<br>Peix blau<br>Fruita         | <b>Dimarts 9</b><br>Verdura<br>Ou<br>Postre làctic              | <b>Dimecres 10</b><br>Verdura<br>Carn blanca<br>Fruita | <b>Dijous 11</b><br><b>FESTIU</b>                             | <b>Divendres 12</b><br>Pasta (sopa)<br>Proteïna vegetal<br>Fruita |
| <b>Dilluns 15</b><br>Verdura<br>Peix blau<br>Postre làctic | <b>Dimarts 16</b><br>Pasta (sopa)<br>Proteïna vegetal<br>Fruita | <b>Dimecres 17</b><br>Amanida<br>Peix blanc<br>Fruita  | <b>Dijous 18</b><br>Verdura<br>Ou<br>Fruita                   | <b>Divendres 19</b><br>Verdura<br>Carn blanca<br>Postre làctic    |
| <b>Dilluns 22</b><br>Verdura<br>Peix blau<br>Postre làctic | <b>Dimarts 23</b><br>Amanida<br>Carn blanca<br>Fruita           | <b>Dimecres 24</b><br><b>FESTIU</b>                    | <b>Dijous 25</b><br>Verdura<br>Proteïna vegetal<br>Fruita     | <b>Divendres 26</b><br>Pasta (sopa)<br>Ou<br>Postre làctic        |
| <b>Dilluns 29</b><br>Verdura<br>Peix blau<br>Fruita        | <b>Dimarts 30</b><br>Verdura<br>Carn blanca<br>Postre làctic    | <b>Dimecres 1</b><br>Verdura<br>Ou<br>Fruita           | <b>Dijous 2</b><br>Pasta (sopa)<br>Proteïna vegetal<br>Fruita | <b>Divendres 3</b><br>Amanida<br>Peix blanc<br>Postre làctic      |



@valors  
 www.valors.cat

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844  
 Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

Escola 9 Graons



Podeu descarregar-vos tots els menús als botons del final d'aquesta pàgina (menú basal o menús adaptats) i també hi trobareu propostes de sopars i berenars/esmorzars:

| DILLUNS 8                                                                              | DIMARTS 9                                                    | DIMECRES 10                                            | DIJOUS 11                                                             | DIVENDRES 12                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Arròs integral tres delícies (pèsols, pastanaga, pernil dolç)                          | Espaguetis amb tomàquet                                      | Amanida de pasta (tomàquet, olives, formatge i orenga) | FESTIU                                                                | Vichyssoise de porro                                           |
| Remenat d'ous amb formatge i amanida                                                   | Amanida de lleties                                           | Pollastre al forn amb salsa blanca d'all               |                                                                       | Bacallà amb patates al forn                                    |
| logurt natural ecològic sense sucre                                                    | Fruita ecològica de temporada                                | Fruita ecològica de temporada                          |                                                                       | Fruita ecològica de temporada                                  |
| Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                                           | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                 | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                           |                                                                       | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                   |
| 871,58 36,51 46,51 76,75                                                               | 904,58 34,80 25,18 134,69                                    | 905,80 32,92 40,47 102,47                              |                                                                       | 689,17 31,23 34,81 63,52                                       |
| DILLUNS 15                                                                             | DIMARTS 16                                                   | DIMECRES 17                                            | DIJOUS 18                                                             | DIVENDRES 19                                                   |
| Gaspaxxo amb crostons de pa                                                            | Arròs integral amb tomàquet casolà                           | Espirals integrals al pesto                            | Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, pebrot vermell i verd i olives) | Amanida de patata (patata, tomàquet, tonyina i pebrot vermell) |
| Estofat de cap de liom amb hortalisses (ceba, all, pebrot verd, albergínia i tomàquet) | Luç al forn amb verdures de temporada                        | Hamburguesa de cigrons amb amanida variada             | Pollastre al forn amb patata                                          | Ous durs amb tomàquet                                          |
| Fruita ecològica de temporada                                                          | logurt natural ecològic sense sucre                          | Fruita ecològica de temporada                          | Fruita ecològica de temporada                                         | Fruita ecològica de temporada                                  |
| Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                                           | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                 | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                           | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                          | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                   |
| 596,35 24,13 27,65 62,55                                                               | 721,86 34,28 30,82 76,85                                     | 889,99 30,32 27,35 130,62                              | 883,16 37,74 38,12 96,78                                              | 932,90 28,70 53,50 84,15                                       |
| DILLUNS 22                                                                             | DIMARTS 23                                                   | DIMECRES 24                                            | DIJOUS 25                                                             | DIVENDRES 26                                                   |
| Tabulé de cuscús (menta, cogombre, tomàquet i julivert)                                | Patata i mongeta verda al vapor                              | FESTIU                                                 | Amanida d'arròs integral (tomàquet, olives, blat de moro)             | Empedrat de lleties (tomàquet, pastanaga, ceba i blat de moro) |
| Salmó al forn amb patata                                                               | Daus de gall dindi amb ceba caramel·litzada i poma           |                                                        | Trita de fesolet ecològic amb amanida variada                         | Hamburguesa de pollastre amb amanida variada                   |
| Fruita ecològica de temporada                                                          | Fruita ecològica de temporada                                |                                                        | logurt natural ecològic sense sucre                                   | Fruita ecològica de temporada                                  |
| Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                                           | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                 |                                                        | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                          | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                   |
| 890,10 38,08 35,98 103,49                                                              | 647,30 31,81 23,56 77,01                                     |                                                        | 837,53 29,13 40,05 90,15                                              | 812,25 46,34 31,05 86,86                                       |
| DILLUNS 29                                                                             | DIMARTS 30                                                   |                                                        |                                                                       |                                                                |
| Espirals integrals amb salsa de pebrot escalivat                                       | Amanida russa (patata, maionesa, pastanaga, pèsols, tonyina) |                                                        |                                                                       |                                                                |
| Trita de tonyina amb amanida variada                                                   | Bacallà a l'andalusa                                         |                                                        |                                                                       |                                                                |
| Fruita ecològica de temporada                                                          | Fruita ecològica de temporada                                |                                                        |                                                                       |                                                                |
| Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                                           | Kcal Prot (g) Lip (g) HC (g)                                 |                                                        |                                                                       |                                                                |
| 851,81 28,96 35,03 105,22                                                              | 654,58 36,56 23,30 74,66                                     |                                                        |                                                                       |                                                                |

Porc 1 dia. Menú halal.

Escola Ferran Sunyer

| MENÚ SETEMBRE 2025 - Basal - ESCOLA FERRAN SUNYER                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dilluns                                                                                                                                                                                    | Dimarts                                                                                                                                                                                                                                | Dimecres                                                                                                                                                                                                  | Dijous                                                                                                                                                                                                           | Divendres                                                                                                                                                                                                     |
| 8<br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Croquetes de pollastre<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 611 Lipo: 32,52 Prot: 19,59 HC: 108,67 | 9<br>Sopa d'au (nap, xirivía) amb pasta fina<br>Luç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llet de patata panadera<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 692 Lipo: 23,67 Prot: 27,87 HC: 99,79 | 10<br>Arròs integral napolitana<br>Trita de tonyina casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br>Kcal: 755 Lipo: 33,51 Prot: 28,71 HC: 94,92                                          | 11<br>FESTIU                                                                                                                                                                                                     | 12<br>Crema de mongetes blanques i porros<br>Botifarra al forn<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1.072 Lipo: 44,21 Prot: 62,66 HC: 97,75                                |
| 15<br>Arròs integral 3 delícies casolà<br>Trita de carabassa i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i sèsam<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 657 Lipo: 24,03 Prot: 17,49 HC: 76,38    | 16<br>Crema de pèsols, ceba i patata<br>Fideus a la cassola amb magra i salsitxes<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br>Kcal: 697 Lipo: 34,70 Prot: 33,80 HC: 105,26                                                 | 17<br>Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva<br>Lentilles estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 779 Lipo: 19,73 Prot: 36,90 HC: 100,64 | 18<br>Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro<br>Sardines a l'andalusa<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 703 Lipo: 25,83 Prot: 33,07 HC: 100,67       | 19<br>Bledes amb patates<br>Pollastre al forn amb salsa de poma<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 791 Lipo: 16,18 Prot: 26,91 HC: 81,60                                                |
| 22<br>Crema torrada de ceba<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 654 Lipo: 22,03 Prot: 22,85 HC: 100,64          | 23<br>Cigrons saltats amb sofregit de verdures<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 776 Lipo: 33,77 Prot: 24,70 HC: 76,33                                                    | 24<br>FESTIU                                                                                                                                                                                              | 25<br>Lentilles estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Estofat de calamar amb patata<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>logurt i Pa Integral<br>Kcal: 707 Lipo: 26,83 Prot: 44,41 HC: 93,60 | 26<br>Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all<br>Trita de carabassó i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 800 Lipo: 33,60 Prot: 45,84 HC: 98,61 |
| 29<br>Bròquil saltat amb patata<br>Lasanya amb bolonyesa de lleties<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1.134 Lipo: 41,46 Prot: 70,03 HC: 104,36  | 30<br>Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Trita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>logurt i Pa Integral<br>Kcal: 741 Lipo: 30,46 Prot: 29,79 HC: 70,18                                         |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |

Al sense porc la botifarra son salsitxes de pollastre al forn.Menú halal i sense porc. 9 menús

## Escola Mallorca



| dilluns                                                                                                                | dimarts                                                                                         | dimecres                                                                                                                  | dijous                                                                                           | divendres                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>Arròs integral amb tomàquet<br>Truita de patates amb enciam, llombarda i pastanaga<br>Fruita i pa integral | <b>9</b><br>Espaguetis al pesto d'espinacs<br>Peix en salsa verda<br>Fruita i pa integral       | <b>10</b><br>Mongetes verdes i patata<br>Cuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>logurt ECO i pa integral | <b>11</b><br> | <b>12</b><br>Lenties estofades<br>Hamburguesa vegetal amb amanida<br>Fruita i pa integral |
| <b>15</b><br>Macarrons a la siciliana<br>Truita de carbassó amb enciam i blat de moro<br>Fruita i pa integral          | <b>16</b><br>Crema de verdures<br>Pollastre al forn amb enciam i olives<br>Fruita i pa integral | <b>17</b><br>Arròs integral saltejat amb verdures<br>Amanida de mongeta blanca<br>logurt ECO i pa integral                | <b>18</b><br>Tricolor de verdures<br>Estofat de gall d'indi amb verdures<br>Fruita i pa integral | <b>19</b><br>Cigrons estofats<br>Peix fregit amb enciam<br>Fruita i pa integral           |
| <b>22</b><br>Espirals a la napolitana<br>Peix al forn amb amanida<br>Fruita i pa integral                              | <b>23</b><br>Arròs Mariner<br>Amanida de cigrons<br>Fruita i pa integral                        | <b>24</b><br>Mongetes blanques estofades<br>Truita de formatge amb enciam i blat de moro<br>logurt ECO i pa integral      | <b>25</b><br>Crema de carbassó<br>Hamburguesa de vedella amb amanida<br>Fruita i pa integral     | <b>26</b><br>Minestra de verdures<br>Espaguetis bolonyesa vegetal<br>Fruita i pa integral |
| <b>29</b><br>Arròs tres delícies<br>Truita de pernil dolç amb amanida                                                  | <b>30</b><br>Mongetes verdes i patata<br>Cuixa de pollastre al                                  |                                                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                           |

El porc és el pernil de la truita. Sense porc i halal. 17 menús.



# Escola Tabor



## MENÚ SETEMBRE 2025

| DILLUNS<br>8                                          | DIMARTS<br>9                                                                       | DIMECRES<br>10                                    | DIJOUS<br>11                                                     | DIVENDRES<br>12                                                                |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Macarrons integrals amb tonyina i maionesa            | Amanida de lleties eco amb tomàquet madur i olives                                 | Crema de porro i pera freda                       | <b>FESTIU</b>                                                    | Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana                                  |
| Truita de pastanaga i ceba amb pastanaga ratllada     | Calamars a l'andalusa amb enciam juliana                                           | Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet madur i |                                                                  | Croquetes casolanes de peix amb cogombre amanit                                |
| Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                                                | Fruita de temporada                               |                                                                  | logurt ecològic                                                                |
| I per sopar...Crema de verdures-peix blanc-lacti      | I per sopar... Arròs-au-fruita                                                     | I per sopar...Pasta-ou-fruita                     |                                                                  | I per sopar...Amanida de temporada-pizzes casolanes-fruita                     |
| 15                                                    | 16                                                                                 | 17                                                | 18                                                               | 19                                                                             |
| Amanida d'enciams amb formatge fresc                  | Patates amb salsa d'escalivada                                                     | Cigrons al pesto vermell (alfàbrega i tomàquet)   | Amanida d'arròs amb enciam, olives verdes i tomàquet             | Broquili amb patata                                                            |
| Espaguetis integrals amb bolonyesa de lleties eco     | Remenat d'ou amb carbassó arrebossat                                               | Seitons enfarinats amb pastanaga ratllada         | hamburguesa de llegum i hortalisses casolana amb cogombre amanit | Pollastre al forn amb herbes amb enciam i poma                                 |
| Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                                                | logurt ecològic                                   | Fruita de temporada                                              | Fruita de temporada                                                            |
| I per sopar...Verdura-vedella-fruita                  | I per sopar... Amanida de pasta-au-fruita                                          | I per sopar...Crema de verdures-au-fruita         | I per sopar...Sopa-gall dindi-lacti                              | I per sopar...Hummus de llegum-crep de verdures-fruita                         |
| 22                                                    | 23                                                                                 | 24                                                | 25                                                               | 26                                                                             |
| Lleties pardines eco amb arròs integrals              | Arròs amb pastanaga, blat de moro i pèsols                                         | <b>FESTIU</b>                                     | Crema de verdures de temporada                                   | Mongeta tendra amb patata                                                      |
| Truita francesa amb enciam i pipes de carbassa        | Gallineta al forn amb tomàquet amanit                                              |                                                   | Bunyols Casolans de carbassa i farigola amb enciam juliana       | Hamburguesa de vedella a la planxa amb llenca de formatge i pastanaga ratllada |
| Fruita de temporada                                   | logurt ecològic                                                                    |                                                   | Fruita de temporada                                              | Fruita de temporada                                                            |
| I per sopar...Amanida de pasta-peix blau-fruita       | I per sopar...verdura-au-fruita                                                    |                                                   | I per sopar... Llegum-ou-fruita                                  | I per sopar...Amanida de llegum-aletes de pollastre-lacti                      |
| 29                                                    | 30                                                                                 |                                                   |                                                                  |                                                                                |
| Pasta blanca amb formatge                             | Crema de carbassó freda amb rostes                                                 |                                                   |                                                                  |                                                                                |
| Croquetes casolanes d'espínacs amb pastanaga ratllada | Botifarra de porc a la planxa amb mongetes seques ecosaltejades amb all i julivert |                                                   |                                                                  |                                                                                |
| Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                                                |                                                   |                                                                  |                                                                                |
| I per sopar...Amanida-llom-lacti                      | I per sopar...Arròs-ou-fruita                                                      |                                                   |                                                                  |                                                                                |

Porc 1 dia. Ni halal ni sense porc. 4 menús.

# Escola Cavall Bernat



# SETEMBRE 2025

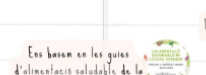
## MENÚ BASAL



| DILLUNS                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                         | DIMECRES                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives<br>Fruita del temps                             | <b>9</b><br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Pernillets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps | <b>10</b><br>Macarons amb salsa de bolets<br>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps | <b>17</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                          | <b>12</b><br>Amanida de cigrons<br>Porcions d'badajo al forn amb brots verds i olives<br>Fruita del temps |
| <b>15</b><br>Amanida de lletíes<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruita del temps                           | <b>16</b><br>Espirals a la bolonyesa vegetal<br>Varettes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                | <b>17</b><br>Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva<br>Magra de porc amb salsa de llimona iogurt     | <b>18</b><br>Ensaladilla russa<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | <b>19</b><br>Tabulé de cuscús<br>Contracua de pollastre amb amanida<br>Fruita del temps                   |
| <b>22</b><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Salsitbes de pollastre amb tomàquet<br>Fruita del temps          | <b>23</b><br>Amanida d'llanços<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps                                   | <b>24</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                      | <b>25</b><br>Amanida de lletíes<br>Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps    | <b>26</b><br>Empedrat de mongetes seques<br>Mandonguilles de mixta a la jardineria<br>Fruita del temps    |
| <b>29</b><br>Macarros saltejats amb verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruita del temps | <b>30</b><br>Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva<br>Bunyols de bacallà amb enciam i panis<br>Fruita del temps            |                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                           |

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT002818. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i, en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.


 Els nostres premissers són de proximitat i són productes de màxima qualitat.


 Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la


 Utilitzem l'aigua de l'última verga per omplir.


 Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions.

# Escola Cal Maiol

| MENÚ SETEMBRE 2025                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Basal - - ESCOLA CAL MAIOL                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |
| Dilluns                                                                                                                                                                                            | Dimarts                                                                                                                                                                                                                  | Dimecres                                                                                                                                                                                | Dijous                                                                                                                                                                                                          | Divendres                                                                                                                                                                                             |
| <b>8</b><br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Croquetes de pollastre<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1111 Lipo: 17.24 Prot: 47.75 HC: 188.97 | <b>9</b><br>Sopa d'au (nap, xirivía) amb pasta fina<br>Lluc al forn amb salsa de mel i mostassa amb llet de patata panadera<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1116 Lipo: 18.41 Prot: 48.21 HC: 188.57             | <b>10</b><br>Arròs napolitana (tomàquet)<br>Pernillets de pollastre amb citrícs<br>Amanida d'enciam i olives<br>Iogurt i Pa Integral<br>Kcal: 1114 Lipo: 18.06 Prot: 48.76 HC: 188.19   | <b>11</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                                               | <b>12</b><br>Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata)<br>Botifarra al forn<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1111 Lipo: 17.24 Prot: 47.75 HC: 188.97       |
| <b>15</b><br>Bullit de mongeta verda, patata i pastanaga<br>Crestes de tonyina<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1107 Lipo: 17.20 Prot: 48.08 HC: 188.73 | <b>16</b><br>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Iogurt i Pa Integral<br>Kcal: 1102 Lipo: 16.87 Prot: 48.39 HC: 188.16                | <b>17</b><br>Espirals integrals amb sofregit de tomàquet casolà<br>Sardines a l'andalusa<br>Patata dau<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1110 Lipo: 18.04 Prot: 48.62 HC: 188.74 | <b>18</b><br>Arròs a la camperola (pèsols, ceba, pastanaga)<br>Truita de carabassó i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i sésam<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1103 Lipo: 17.02 Prot: 48.76 HC: 188.55 | <b>19</b><br>Vichyssoise (porro, patata, nata)<br>Mandonguilles de vedella amb pèsols i bolets<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1103 Lipo: 17.02 Prot: 48.76 HC: 188.55                       |
| <b>22</b><br>Bròquil saltat amb patata<br>Paella mixta (pastanaga, ceba, pèsols)<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1104 Lipo: 17.74 Prot: 48.46 HC: 188.89                                  | <b>23</b><br>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Truita de pernil dolç casolana<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Iogurt i Pa Integral<br>Kcal: 1108 Lipo: 17.87 Prot: 48.24 HC: 188.98    | <b>24</b><br><br><b>FESTIU</b>                                                                         | <b>25</b><br>Espaguetis a la italiana<br>Salsitxes de porc al forn<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1117 Lipo: 18.43 Prot: 48.15 HC: 188.60                             | <b>26</b><br>Cigrons saltats amb verdures<br>Pollastre al forn amb salsa de poma<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1112 Lipo: 18.24 Prot: 47.97 HC: 188.44 |
| <b>29</b><br>Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1101 Lipo: 17.00 Prot: 48.63 HC: 188.43    | <b>30</b><br>Crema de porros i patata amb oli d'alfabrega<br>Aletes de pollastre al forn adobades amb barbacoa casolana<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br>Kcal: 1108 Lipo: 17.76 Prot: 48.28 HC: 188.02 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |

La botifarra son salsitxes de pollastre al sense porc i pollastre al halal. 7 menús.

# Escola Barrufet

ESCOLA BARRUFET | Veure els diferents menús de l'escola | ESCOLA | ORGANITZACIÓ | ACTIVITATS | NOTÍCIES

## MENÚ SETEMBRE 2025

Vegetarià – vegetarià i sense gluten – sense gluten – sense lactosa – sense ou – Halal – sense fruits secs (pdf)

| MENÚ SETEMBRE 2025                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DILLUNS                                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                | DIMECRES                                                                                         | DIJOUS                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                |
| <b>1</b><br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de formatge amb pastanaga ratllada<br>Fruita del temps                                | <b>2</b><br>Saltat de mongetes amb all i julivert<br>Gall dindi guisat al forn amb amanida<br>Iogurt sense sucre       | <b>3</b><br>Verdura de temporada amb patata<br>Arròs amb pollastre<br>Fruita del temps           | <b>4</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                 | <b>5</b><br>Crema de verdura de temporada<br>Bacallà a la llauna amb patata panadera<br>Fruita del temps |
| <b>8</b><br>Guisat de lletíes<br>Botifarra al forn amb amanida<br>Fruita del temps                                                    | <b>9</b><br>Risotto de carabassó<br>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida<br>Iogurt sense sucre                   | <b>10</b><br>Verdura de temporada amb patata<br>Guisat de cigrons amb quinoa<br>Fruita del temps | <b>11</b><br>Amanida de pasta amb pernil dolç<br>Pollastre al forn amb amanida<br>Fruita del temps        | <b>12</b><br>Crema de verdura de temporada<br>Peix de mercat amb amanida<br>Fruita del temps             |
| <b>15</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Truita de carabassó amb amanida<br>Fruita del temps                                                | <b>16</b><br>Amanida russa<br>Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida<br>Iogurt sense sucre                     | <b>17</b><br><b>FESTIU</b>                                                                       | <b>18</b><br>Fideus a la cassola amb verdures<br>Hamburguesa de pollastre amb amanida<br>Fruita del temps | <b>19</b><br>Guisat de mongetes amb verdures<br>Peix de mercat amb amanida<br>Fruita del temps           |
| <b>22</b><br>Amanida caprese (tomàquet, formatge fresc i oli d'alfabrega)<br>Guisat de lletíes amb arròs integral<br>Fruita del temps | <b>23</b><br>Espirals amb oli d'oliva extra i grana padano<br>Croquetes de pollastre amb amanida<br>Iogurt sense sucre |                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                          |

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNaCat n° CAT002234.

Menú de proteïna vegetal

Jornada gastronòmica

La botifarra son salsitxes vegetals al halal. 8 menús.

# Escola Poble Sec

| POBLE-SEC                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETEMBRE                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| MENÚ BASAL                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| valors                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| VÀRIETAT                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| TEL. 934 274 724                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Dilluns 8</b><br>Arròs ECO a la napolitana<br>amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Truita de patata i ceba (O)<br>amb oli d'enciam<br>Fruita ECO de temporada       | <b>Dimarts 9</b><br>Vichyssoise ECO (D)<br>Gall dindi amb verdures<br>Fruita ECO de temporada                                              | <b>Dimecres 10</b><br>Amanida de cigrons ECO (B, O, D, L)<br>amb vegetal, olives, blat de moro i formatge<br>Lluc al forn amb all i julivert (P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dijous 11</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                               | <b>Divendres 12</b><br>Macarons integrals al pesto (B, O, L, S, W)<br>amb allibrega i formatge ratllat<br>Pollastre al forn a les herbes provençals<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita ECO de temporada |
| <b>Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal</b><br>Califlor amb patata ECO (D)<br>Amanida de lenties ECO (B, D, O, L)<br>Fruita ECO de temporada                          | <b>Dimarts 16</b><br>Crema de carbassó (D)<br>Mandonguilles de vedella ecològiques<br>amb salsola i patates (D)<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dimecres 17</b><br>Empedrat de mongetes blanques ECO (D, O, L)<br>amb vegetal, olives, blat de moro i formatge<br>Truita de xampinyons (O)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita ECO de temporada    | <b>Dijous 18</b><br>Fideuà de verdures ECO (B, S, W, O)<br>Pollastre a l'ast<br>amb oli d'enciam<br>logut ECO a granel (L)                                                      | <b>Divendres 19</b><br>Arròs integral amb salsa de verdures<br>Peix fresc segons mercat (P, M, C)<br>Fruita ECO de temporada                                                                             |
| <b>Dilluns 22</b><br>Lenties ECO amb sofregit de verdures (B)<br>Truita de carbassó (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita ECO de temporada                        | <b>Dimarts 23</b><br>Crema de pastanaga ECO (D)<br>Pollastre amb salsa de ceba<br>Fruita ECO de temporada                                  | <b>Dimecres 24</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                   | <b>Dijous 25</b><br>Arròs integral marcanet (O, L)<br>amb allibrega i formatge ratllat<br>Filet de malva fregida (B, S, P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada | <b>Divendres 26</b><br>Espirals ECO amb salsa de tomàquet (B, S, W, O)<br>Gall dindi a la planxa<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada                                                 |
| <b>Dilluns 29</b><br>Tricolor de verdura (D)<br>mongeta verda, pastanaga i patata<br>Hamburguesa d'ou (D, S)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada | <b>Dimarts 30</b><br>Mongetes blanques ECO estofades<br>Truita de patata i ceba (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita ECO de temporada  | <b>Dimecres 1</b><br>Amanida d'arròs ECO (D, O, L)<br>Pollastre al romaní<br>amb oli d'enciam<br>logut ECO a granel (L)                                                                               | <b>Dijous 2. Dia de proteïna vegetal</b><br>Crema de carbassa ECO (D)<br>Estofat de lenties ECO amb verdures (B)<br>Fruita ECO de temporada                                     | <b>Divendres 3</b><br>Espaguetts integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, L, W)<br>Peix fresc segons mercat (P, M, C)<br>Fruita ECO de temporada                                                      |

Sense porc. Menú halal és el mateix. 5 menús

# Escola Jacint Verdaguer

**menús sostenibles**

**SETEMBRE 2025**

**La TORNADA més divertida!**

Hola, pilota autònom i els moters per una nova missió: **CURS ESCOLAR 2025!**

Sabes que menjar de temporada és com carregar la màquina del cos?

Nous horaris i supermenús per convertir-nos en heroi de la salut!

- Pomes estal·lar → Combustible intel·ligent per al cervell!
- Raim còmic → Energia per saltar entre estrelles!
- Carabasses lluminoses → Vitamines A per moure galàxies (hamburgueses!)
- Pis especial → Omega-3 per tenir memòria de d'or!

Preparats per descolgar l'univers dels sabors, pilotes? Ens enllem cap a un curs estel·lar!

Bon profit, companys espacials!

**Sabies que...?**

Una producció que recorre menys de 100 quilòmetres fins al teu plat conserva més nutrients i protegeix el nostre medi ambient.

**DILLUNS** **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

**ESCOLA JACINT VERDAGUER**

**BASAL**

**\*GUARNICIÓ D'AMANIDA A DIARI**

8 Arròs amb tomàquet  
Truita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives)  
Fruita del temps

15 Crema de carbassa amb crostons  
Amanida de lenties i quinoa (pastanaga, tomàquet, blat de moro, olives i cogombre)  
Fruita del temps

22 Macarons a la bolonyesa de verdures (jaqueta de tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó)  
Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)  
Fruita del temps

29 Arròs amb verdures (pastanaga, porros i xampinyons)  
Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
Fruita del temps

9 Amanida d'espirals (porros negres, blat de moro, pastanaga i ceba rosa)  
Croquetes de pollastre amb verdures saltades (pebrot, carbassó i allibrega)  
Fruita del temps

16 Llacetats amb salsa de formatge  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)  
Fruita del temps

23 Amanida de patata (tomàquet, pastanaga i olives negres)  
Lenties saltades amb porros i carbassa  
Fruita del temps

30 Bròquil amb patata  
Tabulé de cigrons i cuscús amb verdures (porros, pastanaga)  
Fruita del temps

10 Mongeta verda amb patata  
Lenties estofades amb verdures (pastanaga)  
Fruita del temps

17 Amanida d'arròs (blat de moro, olives i pastanaga)  
Lluc amb patata panadera al forn  
Fruita del temps

24 Mongeta verda amb patata  
Magra de porc guisada amb pebrots i ceba  
Fruita del temps

11 **FESTIU**

18 Cigrons guisats amb espinacs  
Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i cogombre)  
Fruita del temps

2 Mongeta verda amb patata  
Magra de porc guisada amb pebrots i ceba  
Fruita del temps

26 Mongetes blanques saltades amb bacó  
Salmó al forn amb amanida (enciam i cogombre)  
logut sostenible natural sense sucres

12 Cigrons amb samfaina (tomàquet, pebrots, ceba i allibrega)  
Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i cogombre)  
logut sostenible natural sense sucres

19 Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)  
Pernillets de pollastre a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i olives)  
logut sostenible natural sense sucres

20 Mongetes blanques saltades amb bacó  
Salmó al forn amb amanida (enciam i cogombre)  
logut sostenible natural sense sucres

Porc 2 dies. Sense halal. 8 menús.



# Escola Gayarre

| MENU SETEMBRE 2025 - Basal - - GAYARRE                                                                                                  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dilluns                                                                                                                                 | Dimarts                                                                                                                                                                              | Dimecres                                                                                                                                              | Dijous                                                                                                                                                        | Divendres                                                                                                                                                    |
| 8 Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Croquetes de pollastre<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral | 9 Sopa d'au (nap, xiriví) amb pasta fina<br>Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb bit de patata paradenia<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral | 10 Arròs integral napolitana<br>Truita de tonyina casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>Iogurt i Pa Integral                                       | 11 <b>FESTIU</b>                                                                                                                                              | 12 Crema de mongetes blanques i porros<br><b>Sofitarra al forn</b><br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral                            |
| 15 Arròs integral 3 delícies casolà<br>Truita de carabassa i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i sèsam<br>Fruita variada i Pa Integral  | 16 Crema de peixos, ceba i patata<br>Fideus a la cassola amb magra i salibres<br>Amanida d'enciam i olives<br>Iogurt i Pa Integral                                                   | 17 Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva<br>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Fruita variada i Pa Integral | 18 Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro<br>Sardines a l'andalusa<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral       | 19 Bledes amb patates<br>Pollastre al forn amb salsa de poma<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral                                                 |
| 22 Crema torrada de ceba<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat<br>Fruita variada i Pa Integral          | 23 Cigrons saltats amb sofregit de verdures<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral                                                    | 24 <b>FESTIU</b>                                                                                                                                      | 25 Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Estofat de calamar amb patata<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Iogurt i Pa Integral | 26 Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all<br>Truita de carabassó i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral |
| 29 Bròquil saltat amb patata<br>Lasanya amb bolonyesa de llenties<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral   | 30 Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>Iogurt i Pa Integral                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |

La botifarra son salsitxes de pollastre al sense porc i pollastre al halal. 10 menús.

# Escola Jaume I



**Escola  
Jaume I**



**Menú setembre 2025**

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



| Dilluns 8                                                                                                                                        | Dimarts 9                                                                                                      | Dimecres 10                                                                                                                | Dijous 11                                                                                                                                             | Divendres 12                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam<br>Fruita ECO de temporada           | Vichyssoise ECO (D)<br><b>Llom encebdat</b><br>Fruita ECO de temporada                                         | Estofat de llenties ECO (B)<br>Lluç al forn amb salsa de tomàquet (P, M) amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                         | Macarrons ECO al salsa de formatge (B, S, W, O, L)<br>Pernillets al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada |
| Dilluns 15                                                                                                                                       | Dimarts 16                                                                                                     | Dimecres 17                                                                                                                | Dijous 18                                                                                                                                             | Divendres 19                                                                                                                                          |
| Espaguetis ECO amb tomàquet (B, S, W, O)<br>Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb niu d'enciam<br>Fruita ECO de temporada | Mongeta verda amb patata (D)<br>Pollastre a l'ast amb enciam i pastanaga<br>Gelats (L, S)                      | Crema de carabassó ECO (D)<br><b>Mandonguilles mixtes amb salsa i patates (D, S)</b><br>Fruita ECO de temporada            | Estofat de cigrons ECO<br>Truita de verdures (O) amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada                                                 | Arròs ECO amb salsa de verdures<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>Fruita ECO de temporada                                               |
| Dilluns 22                                                                                                                                       | Dimarts 23                                                                                                     | Dimecres 24                                                                                                                | Dijous 25                                                                                                                                             | Divendres 26. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                 |
| Llenties ECO amb sofregit de verdures (B)<br>Truita de carabassó (O) amb enciam i olives (D)<br>Fruita ECO de temporada                          | Crema de pastanaga ECO (D)<br>Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i pipes (F, K)<br>Fruita ECO de temporada | <b>FESTIU</b>                                                                                                              | Arròs ECO marciànet (O, L) amb all i orenga i formatge ratllat<br>Filet de maira fregidet (B, S, P) amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada | Mongetes blanques ECO estofats amb verdures<br>Espirals ECO amb salsa de tomàquet (B, S, W, O)<br>Fruita ECO de temporada                             |
| Dilluns 29                                                                                                                                       | Dimarts 30                                                                                                     | Dimecres 1                                                                                                                 | Dijous 2                                                                                                                                              | Divendres 3                                                                                                                                           |
| Crema de carabassa ECO (D)<br>Estofat de vedella amb patata (D)<br>Fruita ECO de temporada                                                       | Amanida d'arròs ECO (D, O, L)<br>Pollastre al romani amb niu d'enciam i iogurt ECO a granel (L)                | Llenties ECO estofades (B)<br>Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D)<br>Fruita ECO de temporada               | Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons (B, O, S, L, W)<br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>Fruita ECO de temporada                        | Tricolor de verdura (D)<br>mongeta verda, pastanaga i patata<br>Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada            |



Porc segur 1 dia. El llom és pollastre al halal i les mandonguilles son vegetals. Menú halal.4 menús.



# Escola Ramon Casas

| DILLUNS                                                                                                                               |  |  |  |  | DIMARTS                                                                                                                              |  |  |  |  | DIMECRES                                                                                                                                                                            |  |  |  |  | DIJOUS                                                                                                                                      |  |  |  |  | DIVENDRES                                                                                                                     |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 8<br>Macarrons amb sofregit<br>Filet de Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga<br>Iogurt natural de granja                           |  |  |  |  | 9<br>Amanida Cigrons (tomàquet, blat de moro, pastanaga)<br>Trita patates i ceba amb amanida d'enciam variats<br>Fruita de temporada |  |  |  |  | 10<br>Bròquil amb patata a l'all<br>Mandonguilles de vedella i porc salsa pastanaga<br>Fruita de temporada                                                                          |  |  |  |  | 11<br>Festa                                                                                                                                 |  |  |  |  | 12<br>Crema de carbassó<br>Lenties amanides amb arròs salsa vinagreta suau<br>Fruita de temporada                             |  |  |  |  |
| 15<br>Ensaladilla Russa<br>Gall dindi estofat amb xampinyons<br>Iogurt natural de granja                                              |  |  |  |  | 16<br>Empedrat de Cigrons<br>Filet de llenguadina arrebossat amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                              |  |  |  |  | 17<br>Arròs amb sofregit de tomàquet<br>Trita francesa amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                                                                |  |  |  |  | 18<br>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, olives)<br>Salsitxes porc amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada                     |  |  |  |  | 19<br>Lenties amb tomàquet, olives i tonyina<br>Croquetes de bacallà amb enciam i cogombre<br>Fruita de temporada             |  |  |  |  |
| 22<br>Espirals al pesto<br>Trita de carbassó i ceba amb enciams<br>Iogurt natural de granja                                           |  |  |  |  | 23<br>Mongeta tendra amb patata bullida<br>Pollastre a l'ast rostit al toc curri amb enciam i olives<br>Fruita de temporada          |  |  |  |  | 24<br>Festa                                                                                                                                                                         |  |  |  |  | 25<br>Arròs integral milanesa (ceba, tomàquet, pastanaga i pèsols)<br>Filet de lluç al forn amb salsa verda casolana<br>Fruita de temporada |  |  |  |  | 26<br>Lenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de verdures amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                     |  |  |  |  |
| 29<br>Crema de verdures (ceba, pastanaga, carbassó i porros)<br>Espaguetis amb bolonyesa (vedella i porc)<br>Iogurt natural de granja |  |  |  |  | 30<br>Fesolets amb daus de patata<br>Pollastre planxa amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                                     |  |  |  |  | Benvinguts/des al nou curs escolar 2025-2026<br>Cada mes entregarem els menús mensuals, els menús de les al·lèrgies, la proposta dels sopars i la fitxa de la nostra nutricionista. |  |  |  |  |                                                                                                                                             |  |  |  |  | MENJADORS escolars<br>sant·sostenibles<br>Continuem aquest curs 25-26 amb el projecte de menjadors més sans i més sostenibles |  |  |  |  |

Porc a la bolonyesa. Menú halal. 6 menús.

# Escola Anglesola

|  <b>laXupXup</b> <b>cuina a l'escola</b> <b>ESCOLA ANGELESOLA · SETEMBRE 2025</b> <b>MENÚ BASAL PRIMÀRIA</b> |                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DILLUNS                                                                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                              | DIMECRES                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                           |
| 1<br>-Crema de verdures de temporada amb crostons de pa<br>-Botifarra amb patates al forn i amanida<br>-Postres sorpresa                                                                         | 2<br>-Arròs al forn amb verdures<br>-Pollastre rostit a l'allet amb amanida<br>-Fruita                               | 3<br>-Cigrons amb sofregit de verdures<br>-Trita paisana de pebrots i carbassó amb pa amb tomàquet i amanida<br>-Fruita | 4<br>-Fideuà de verdures amb lactonesa casolana de llet<br>-Peix al forn amb amanida<br>-Fruita                | 5<br>-Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida<br>-Fruita |
| 8<br>-Amanida amb enciam, encurtits, crudités i germinats<br>-Hamburguesa de vedella porc amb patates braves<br>-Fruita                                                                          | 9<br>-Hummus amb bastonets de pastanaga i pa torrat<br>-Pizza casolana de verdures i formatge amb amanida<br>-Fruita | 10<br>-Patata amb verdura de temporada rostida<br>-Estofat de pollastre i verdures amb amanida<br>-Fruita               | 11<br>-Arròs amb salsa de verdures i tomàquet escalivats<br>-Trita de carbassó amb amanida<br>-Iogurt          | 12<br>-Fruita                                                                                       |
| 15<br>-Amanida de lenties amb verat i olives<br>-Arròs integral 3 delícies (porros, pastanagues i xampinyons)<br>-Iogurt                                                                         | 16<br>-Patates, bledes i pastanagues al vapor<br>-Perillet de pollastre rostit al forn<br>-Fruita                    | 17<br>-Fruita                                                                                                           | 18<br>-Crema de porros amb crostons de pa<br>-Pastís de mill amb carn, formatge, verdures i amanida<br>-Fruita | 19<br>-Fusillis integrals amb carbonara vegetal<br>-Peix fresc s/mercat amb amanida<br>-Fruita      |
| 22<br>-Crema de carbassó<br>-Arròs a la cubana amb ou dur<br>-Fruita                                                                                                                             | 23<br>-Mongetes seques amb all i julivert<br>-Bunyols casolans de bacallà amb amanida<br>-Fruita                     | 24<br>-Fruita                                                                                                           | 25<br>-Fruita                                                                                                  | 26<br>-Fruita                                                                                       |
| 29<br>-Fruita                                                                                                                                                                                    | 30<br>-Fruita                                                                                                        | 1<br>-Fruita                                                                                                            | 2<br>-Fruita                                                                                                   | 3<br>-Fruita                                                                                        |

Porc 2 dies. La botifarra al halal és tofú. Menú halal. 9 menús.

# Escola Lavinia

LAVÍNIA

SETEMBRE

valors

VALORS  
14.000kcal/2.000g  
Per persona i dia

MENÚ BASAL

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>Dilluns 8</div> <div>Arròs <b>ECO</b> a la napolitana<br/>amb sofregit de tomàquet i cendraja</div> <div>Truita de patata i cebes (O)<br/>amb niu d'enciam</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>Dimarts 9</div> <div>Vichyssoise (D)</div> <div>Perrillots al forn amb les herbes provençals<br/>amb enciam i blat de moro</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                            | <div>Dimecres 10</div> <div>Macarons <b>integrals</b> al pesto (B, O, L, S, W)<br/>amb allibrega i formatge ratllat</div> <div>Lluç al forn amb all i julivert (P, M)<br/>amb enciam i pastanaga</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>Dijous 11</div> <div></div>                                                                                                                                                                             | <div>Divendres 12</div> <div>Amanida de lletlles <b>ECO</b> (B, O, D, L)<br/>amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc</div> <div>Oliver encibat</div> <div>Fruita de temporada</div> |
| <div>Dilluns 15</div> <div>Coliflor amb patata (D)</div> <div>Mandongüilles amb salsete i patates (D, S)</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                        | <div>Dimarts 16</div> <div>Empedrat de cigrons <b>ECO</b> (D, O, L)<br/>amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc</div> <div>Truita de xampinyons (O)<br/>amb enciam i remolatxa</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>Dimecres 17</div> <div>Fideuà <b>ECO</b> de verdures (B, O, S, W)</div> <div>Polastre a l'est<br/>amb enciam i blat de moro</div> <div>loguet <b>ECO</b> a granel (L)</div>                                                      | <div>Dijous 18. Dia de proteïna vegetal</div> <div>Crema de carbassó (D)</div> <div>Mongetes blanques <b>ECO</b> amb all i julivert</div> <div>Fruita de temporada</div>                                     | <div>Divendres 19</div> <div>Arròs <b>integral</b> amb salsa de verdures</div> <div><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b></div>                                                             |
| <div>Dilluns 22</div> <div>Lletlles <b>ECO</b> amb sofregit de verdures (B)</div> <div>Truita de carbassó (O)<br/>amb enciam i olives (D)</div> <div>Fruita de temporada</div>                       | <div>Dimarts 23</div> <div>Espirals <b>ECO</b> amb salsa de tomàquet (B, O, S, W)</div> <div>Polastre amb salsa de cebes<br/>amb enciam i pastanaga</div> <div>Fruita de temporada</div>                                        | <div>Dimecres 24</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                    | <div>Dijous 25</div> <div>Arròs <b>integral</b> marciàner (O, L)<br/>amb allibrega i formatge ratllat</div> <div>Lluç a la llmona (P, M)<br/>amb niu d'enciam</div> <div>Fruita de temporada</div>           | <div>Divendres 26. Dia de proteïna vegetal</div> <div>Crema de pastanaga (D)</div> <div>Hamburgueses vegetals (B, O, L, A)<br/>amb enciam i blat de moro</div> <div>Fruita de temporada</div>   |
| <div>Dilluns 29</div> <div>Cuscús de verdures (B, S, W)</div> <div>Estofat de vedella amb patata (D)</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                            | <div>Dimarts 30</div> <div>Tricolor de verdura (D)<br/>mongeta verda, pastanaga i patata</div> <div>Perrillots al romaní<br/>amb niu d'enciam</div> <div>loguet <b>ECO</b> a granel (L)</div>                                   | <div>Dimecres 1</div> <div>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures</div> <div>Truita de patata i cebes (O)<br/>amb enciam i olives (D)</div> <div>Fruita de temporada</div>                                                          | <div>Dijous 2. Dia de proteïna vegetal</div> <div>Crema de carbassa (D)</div> <div>Espaguetis <b>integrals</b> amb calabassa de lletlles <b>ECO</b><br/>(B, O, L, S, W)</div> <div>Fruita de temporada</div> | <div>Divendres 3</div> <div>Amanida d'arròs <b>ECO</b> (D, O, L)</div> <div><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br/>amb enciam i pastanaga</div> <div>Fruita de temporada</div>           |

@mavalors

www.uasorlabocsa.com

Revisat per Sílvia Rosal Ferrer CAT0018

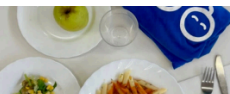
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

Sense porc. 1 menú.

# Escola Arts



# Institut Escola Arts







## Menú setembre 2025

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

| Dilluns 8                                                                                                                                                                   | Dimarts 9                                                                                                                                                              | Dimecres 10                                                                                                                                                              | Dijous 11                                                                                                                                                                           | Divendres 12. Dia de proteïna vegetal                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arròs ECO a la napollana<br>amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Fruita de patata i ceba (O)<br>amb niu d'enciam                                                            | Amanida de lentilles ECO (B, O, D, L)<br>amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc<br>Perrislets al forn amb les herbes provençals<br>amb enciam i remolatxa | Macarons ECO al pesto (B, W, S, O, L)<br>amb allibrega i formatge ratllat<br>Lluc al forn amb oli i julivert (P, M)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                       | Vichyssoise ECO (D)<br><br>Cigrons ECO amb tomàquet<br>Fruita ECO de temporada                                                     |
| Dilluns 15                                                                                                                                                                  | Dimarts 16                                                                                                                                                             | Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                     | Dijous 18                                                                                                                                                                           | Divendres 19                                                                                                                       |
| Crema de carbassó ECO (D)<br><br><b>Mandonguilles de vedella ecològiques</b><br>amb salsa i patates<br>Fruita ECO de temporada                                              | Fideuà de verdures ECO (B, W, S, O)<br><br>Pollastre a l'ast<br>amb niu d'enciam<br>logurt ECO a granel (L)                                                            | Coliflor amb patata ECO (D)<br><br>Lentilles ECO amb sofregit de verdures (B)<br>Fruita ECO de temporada                                                                 | Empedrat de mongetes blanques ECO (D, O, L)<br>amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc<br>Fruita de xampinyons (O)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita ECO de temporada | Arròs ECO amb salsa de verdures<br><br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>Fruita ECO de temporada                        |
| Dilluns 22                                                                                                                                                                  | Dimarts 23                                                                                                                                                             | Dimecres 24                                                                                                                                                              | Dijous 25                                                                                                                                                                           | Divendres 26. Dia de proteïna vegetal                                                                                              |
| Amanida de lentilles ECO (B, O, D, L)<br>amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc<br>Fruita de carbassó (O)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita ECO de temporada | Crema de pastanaga ECO (D)<br><br>Estofat de pollastre amb salsa de ceba<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita ECO de temporada                                       | <b>FESTIU</b>                                                                                                                                                            | Arròs ECO marcanet (O, L)<br>amb allibrega i formatge ratllat<br>Filet de marja fregida! (B, S, P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita ECO de temporada                             | Espirals ECO amb salsa de tomàquet i olives (D, B, W, S, O)<br><br>Cigrons ECO estofats amb verdures<br>Fruita ECO de temporada    |
| Dilluns 29                                                                                                                                                                  | Dimarts 30. Dia de proteïna vegetal                                                                                                                                    | Dimecres 1                                                                                                                                                               | Dijous 2                                                                                                                                                                            | Divendres 3                                                                                                                        |
| Crema de carbassa ECO (D)<br><br><b>Estofat de magre de porc amb patata</b> (D)<br>Fruita ECO de temporada                                                                  | Tricolor de verdura (D)<br>mongeta verda, pastanaga i patata<br><br>Lentilles ECO estofades (B)<br>Fruita ECO de temporada                                             | Amanida d'arròs ECO (D, O, L)<br><br>Pollastre al romaní<br>amb enciam i blat de moro<br>logurt ECO a granel (L)                                                         | Mongetes blanques ECO estofades<br><br>Ous durbs amb salsa de tomàquet (O)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita ECO de temporada                                                    | Espaguetts ECO amb salsa de xampinyons (B, O, W, S, L)<br><br><b>Peix fresc segons mercat (P, M, C)</b><br>Fruita ECO de temporada |



Porc 1 dia. Menú halal. 11 menús.

# Escola Tres fonts

| IE Tres Fonts Les Corts<br>Setembre 2025                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                              | aramark<br>Bem a prop       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| DILLUNS                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                    |                             |  |
| 8) Pasta amb salsa carbonara<br>lluç al forn<br>amb amanida variada<br><i>Pa integral i fruita de temporada</i>            | 9) Arròs amb salsa de verdures<br>Gall d'indi a la planxa<br>amb tomàquet al forn amb orenga<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i> | 10) Llentilles estofades<br>Truita de patates<br>amb amanida variada<br><i>Pa blanc i gelat</i>                                             | 11)<br><i>Diada de Catalunya</i>                                                                                  | 12) Verdura tricolor<br>Mandonguilles en salsa amb verdures<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i>                         |                             |  |
| 15) Mongefes tendres amb patates<br>Gall d'indi al forn<br>amb amanida variada<br><i>Pa integral i fruita de temporada</i> | 16) Amanida de cigrons<br>Truita francesa<br>amb amanida variada<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i>                             | 17) Arròs amb salsa de tomàquet, pastanaga i ceba<br>Pollastre a la llimona<br>amb amanida variada<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i> | 18) Pasta integral amb salsa de formatge<br>Abadejo al forn<br>amb amanida variada<br><i>Pa integral i iogurt</i> | 19) Amanida rusa (amb maionesa opcional)<br>Estofat de porc a la jardineria<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i>         |                             |  |
| 22) Arròs amb salsa de pastanaga<br>Truita de patates<br>amb amanida variada<br><i>Pa integral i fruita de temporada</i>   | 23) Trinxat de la Cerdanya<br>Peix al forn<br>amb amanida variada<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i>                            | 24)<br><i>La Mercè</i>                                                                                                                      | 25) Empedrat<br>Hamburguesa amb amanida variada<br><i>Pa integral i fruita de temporada</i>                       | 26) Vichyssoise amb crostons<br>Pernillets de pollastre al forn<br>Patates fregides<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i> |                             |  |
| 29) Llentilles estofades<br>Llom en salsa amb xampinyons<br><i>Pa integral i fruita de temporada</i>                       | 30) Pasta amb salsa de formatge<br>Truita francesa<br>amb amanida variada<br><i>Pa blanc i fruita de temporada</i>                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                             |  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                              | Nutricionista<br>Sara Paris |  |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                              | VISITA el gust de créixer   |  |

Porc 1 dia. Menú sense porc posa hamburguesa vegetal i croquetes vegetals. 6 menús.

| RECOMANACIONS PER SOPARS                                           |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                  | aramark<br>Bem a prop     |  |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--|
| DILLUNS                                                            | DIMARTS                                                                     | DIMECRES                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                        | DISSABTE                                                                                                            | DIUMENGE                                                                                                         |                           |  |
| 8) SOPAR<br>1º Llegums<br>2º Peix amb patates<br>Lactis            | 9) SOPAR<br>1º Verdura<br>2º Carn amb patates<br>Lactis                     | 10) 1ª Pasta<br>2ª Truita amb verdura<br>Lactis                                                               | 11) DINAR<br>1ª Patates estofades amb peix i pèsols<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Verdura<br>2ª Carn amb pasta<br>Fruita | 12) DINAR<br>1ª Verdura<br>2ª Ous amb Patates<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Peix amb Verdures<br>Fruita | 13) DINAR<br>1ª Patates estofades amb peix i pèsols<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Verdura<br>2ª Carn amb pasta<br>Fruita | 14) DINAR<br>1ª Arròs<br>2ª Carn amb verdura<br>Fruita<br>SOPAR<br>1ª Verdura<br>2ª Ous amb llegums<br>Lactis    |                           |  |
| 15) SOPAR<br>1ª Brou de verdures<br>2ª Peix amb verdura<br>Fruita  | 16) SOPAR<br>1ª Llegums<br>2ª Truita amb verdura<br>Lactis                  | 17) SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Truita amb verdura<br>Lactis                                                    | 18) SOPAR<br>1ª Brou de verdures<br>2ª Peix amb verdura<br>Fruita                                                   | 19) SOPAR<br>1ª Arròs amb verdures<br>2ª Ous amb verdura<br>Fruita                                               | 20) DINAR<br>1ª Verdura<br>2ª Carn amb Patates<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Peix amb Verdura<br>Fruita    | 21) DINAR<br>1ª Pasta<br>2ª Carn amb Verdura<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Peix amb Verdura<br>Fruita   |                           |  |
| 22) SOPAR<br>1ª Llegums<br>2ª Peix amb patates<br>Lactis           | 23) SOPAR<br>1ª Brou de verdures<br>2ª Peix amb verdura<br>Fruita           | 24) DINAR<br>1ª Arròs<br>2ª Carn amb verdura<br>Fruita<br>SOPAR<br>1ª Verdura<br>2ª Ous amb llegums<br>Lactis | 25) SOPAR<br>1ª Pasta<br>2ª Truita amb verdura<br>Lactis                                                            | 26) SOPAR<br>1ª Llegums<br>2ª Truita amb verdura<br>Lactis                                                       | 27) DINAR<br>1ª Verdura<br>2ª Ous amb Patates<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Peix amb Verdures<br>Fruita    | 28) DINAR<br>1ª Verdura<br>2ª Ous amb Patates<br>Lactis<br>SOPAR<br>1ª Patates<br>2ª Peix amb Verdures<br>Fruita |                           |  |
| 29) SOPAR<br>1ª Arròs amb verdures<br>2ª Ous amb verdura<br>Fruita | 30) SOPAR<br>1ª Brou de verdures amb pasta<br>2ª Peix amb verdura<br>Fruita |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                  |                           |  |
|                                                                    |                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                     |                                                                                                                  | VISITA el gust de créixer |  |

# Escola Casas

| <div>  <div> Menú elaborat per<br/> Núria Ripoll Suñé<br/> BIÒLOGA col·legiada 2425-C </div> <div>Menú Ecològic Escoles</div> </div>                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica). |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Menú CASAS Setembre 2025                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | DILLUNS                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                         | DIJOUS                                                                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                                             | 10                                                                                                                                                                               | 11                                                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                                                                                              |
| dinar                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives)</li> <li>Truita de verdura amb enciam i remolatxa</li> <li>Iogurt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Llom arrebossat amb tomàquet i orenga</li> <li>Fruita i macedònia infantil</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul>                                            | DIADA DE CATALUNYA                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de cigrons</li> <li>Verat al forn amb salsa verda</li> <li>Fruita</li> </ul>                                                     |
| sopar                                                                                                                                                                                                                                                             | Verdura<br>Arròs<br>Carn blanca                                                                                                                                      | Verdura<br>Pasta<br>Ou                                                                                                                                                                        | Verdura<br>Patata<br>Peix blau                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                           | Verdura<br>Mill<br>Peix blanc                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | 15                                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                               | 18                                                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                                              |
| dinar                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb encenalls de pernil</li> <li>Llenties guisades</li> <li>Fruita</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot verd i vermell)</li> <li>Maïre enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de mongetes (blat de moro, tomàquet i pastanaga)</li> <li>Ou farcit amb tonyina amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures i pasta</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i rave</li> <li>Fruita i macedònia 1r, 2n i 3r</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa de tomàquet</li> <li>Salsitxes al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul>                             |
| sopar                                                                                                                                                                                                                                                             | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                      | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                              | Verdura<br>Arròs<br>Peix blau                                                                                                                                                    | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                                                                   | Verdura<br>Mill<br>Peix blanc                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | 22                                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                               | 25                                                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                                                                                              |
| dinar                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs blanc tres delícies (pastanaga, blat de moro i ou)</li> <li>Lluç al forn amb enciam i olives</li> <li>Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Cigrons estofats amb verdures</li> <li>Plàtan amb xarop de xocolata</li> </ul>                                             | LA MERCÈ                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de Llenties (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres)</li> <li>Pizza de pernil dolç i formatge amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam)</li> <li>Truita de carbassó amb tomàquet i orenga amanit</li> <li>Fruita</li> </ul> |
| sopar                                                                                                                                                                                                                                                             | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                      | Verdura<br>Arròs<br>Ou                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                                          | Verdura<br>Mill<br>Peix blanc                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | 29                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |
| dinar                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral amb tomàquet, olives negres i blat de moro</li> <li>Truita a la francesa</li> </ul>                  | TASTET DEL MON                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |

Al menú halal les salsitxes son halal.



# Escola Joaquim Ruyra

| MENÚ:                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     | BASAL | ESCOLA JOAQUIM RUYRA | SEPTEMBRE 2025 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------|----------------|
| DILLUNS                                                                           | DIMARTS                                                                           | DIMECRES                                                                          | DIJOUS                                                                             | DIVENDRES                                                                           |       |                      |                |
| 01                                                                                | 02                                                                                | 03                                                                                | 04                                                                                 | 05                                                                                  |       |                      |                |
|  |  |  |  |  |       |                      |                |
| Arros amb salsa de tomàquet                                                       | Crema de cigrons amb crostons                                                     | Mongetes verdes amb patata                                                        |                                                                                    | Coca de recepte                                                                     |       |                      |                |
| Croquetes al gust amb amanida variada                                             | Lluç a la llimona amb ceba brassejada                                             | Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet                                       | <b>FESTIU</b>                                                                      | Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro                            |       |                      |                |
| Pa integral i Gelat                                                               | Fruita fresca Ametller - Pa blanc                                                 | Fruita fresca - Pa integral                                                       |                                                                                    | Fruita fresca - Pa integral                                                         |       |                      |                |
| 674.5Kcal - Prot:23.8g - Lip:25.6g - HC:84.5g                                     | 707.4Kcal - Prot:27.4g - Lip:24.7g - HC:87.8g AGS:3.2g - Sucres:22.7g - Sal:3.6g  | 532.6Kcal - Prot:27.7g - Lip:18.7g - HC:58.3g AGS:4.1g - Sucres:19.3g - Sal:1.6g  |                                                                                    | 661.9Kcal - Prot:23.5g - Lip:33.5g - HC:62.8g AGS:15.1g - Sucres:17.9g - Sal:2.7g   |       |                      |                |
| Crema de verdures de temporada                                                    | Colífor Ametller amb patata                                                       | Arros de peix                                                                     | Ensaladilla russa                                                                  | Lenties amb verdures                                                                |       |                      |                |
| Magra de porc amb salsa de tomàquet                                               | Peix fresc de llotja amb enciam i olives                                          | Truita francesa amb enciam i tomàquet                                             | Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures                                 | Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro                           |       |                      |                |
| Fruita fresca Ametller - Pa blanc                                                 | Fruita fresca - Pa integral                                                       | Fruita fresca - Pa blanc                                                          | logurt natural Ametller - Pa integral                                              | Fruita fresca - Pa blanc                                                            |       |                      |                |
| 614.2Kcal - Prot:37.7g - Lip:22.7g - HC:63.1g AGS:3.4g - Sucres:23.6g - Sal:2.2g  | 661.8Kcal - Prot:21.8g - Lip:23.9g - HC:83.8g AGS:3.4g - Sucres:21.3g - Sal:3.6g  | 652.0Kcal - Prot:24.1g - Lip:23.7g - HC:82.9g AGS:5.7g - Sucres:16.2g - Sal:1.9g  | 622.6Kcal - Prot:35.2g - Lip:25.1g - HC:59.0g AGS:5.5g - Sucres:21.7g - Sal:2.4g   | 720.1Kcal - Prot:44.9g - Lip:21.9g - HC:80.4g AGS:3.6g - Sucres:16.9g - Sal:1.7g    |       |                      |                |
| Bledes saltades amb pastanaga i xampinyons a la gallega                           | Arròs amb salsa de tomàquet                                                       |                                                                                   | Macarrons integrals a la carbonara                                                 | Crema de verdures de temporada                                                      |       |                      |                |
| Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres                           | Contracua de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro                      | <b>FESTIU</b>                                                                     | Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga                                         | Salsetes d'au amb patata al forn                                                    |       |                      |                |
| Fruita fresca - Pa integral                                                       | Fruita fresca - Pa blanc                                                          |                                                                                   | Fruita fresca - Pa blanc                                                           | logurt natural Ametller - Pa integral                                               |       |                      |                |
| 559.4Kcal - Prot:23.9g - Lip:23.7g - HC:60.2g AGS:4.7g - Sucres:23.6g - Sal:2.3g  | 650.7Kcal - Prot:37.8g - Lip:16.9g - HC:85.8g AGS:4.2g - Sucres:20.3g - Sal:2.2g  |                                                                                   | 665.0Kcal - Prot:33.2g - Lip:22.5g - HC:79.2g AGS:7.6g - Sucres:19.1g - Sal:3.2g   | 601.3Kcal - Prot:31.0g - Lip:17.5g - HC:74.5g AGS:4.1g - Sucres:17.1g - Sal:3.3g    |       |                      |                |
| Espirals amb tomàquet                                                             | Amanida d'arros amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |       |                      |                |
| Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro                                   | Caldereta de rap i calamars amb patates                                           |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |       |                      |                |
| Fruita fresca - Pa blanc                                                          | Fruita fresca Ametller - Pa integral                                              |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |       |                      |                |
| 731.7Kcal - Prot:41.0g - Lip:25.9g - HC:81.6g AGS:6.7g - Sucres:22.9g - Sal:1.9g  | 815.7Kcal - Prot:35.1g - Lip:45.1g - HC:62.6g AGS:11.7g - Sucres:17.7g - Sal:2.5g |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |       |                      |                |

Al menú halal, les croquetes “al gust” son croquetes de bacallà

## Escola Arc de Sant Martí

| DILLUNS                                                            | DIMARTS                                                                               | DIMECRES                                                                       | DIJOUS                                                                         | DIVENDRES                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 08                                                                 | 09                                                                                    | 10                                                                             | 11                                                                             | 12                                                                             |
| Arros amb tomàquet                                                 | Amanida d'espíral                                                                     | Lenties estofades amb verdures                                                 | <b>FESTIU</b>                                                                  | Mongeta verda amb patata                                                       |
| Croquetes de pollastre amb amanida (enciam, blat de moro i olives) | Truita de patates amb verdures saltades (ceba, carotena i xampinyons)                 | Butifarra de paigües a la planxa amb amanida (enciam, formatge i blat de moro) |                                                                                | Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i cogonets) |
| Fruita del temps                                                   | Fruita del temps                                                                      | Fruita del temps i pa integral                                                 |                                                                                | logurt natural sostenible sense sucres                                         |
| 15                                                                 | 16                                                                                    | 17                                                                             | 18                                                                             | 19                                                                             |
| Macarrons a la bolonyesa de verdures                               | Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, blat de moro i olives)                | Amanida d'arros                                                                | Color de verdures                                                              | Crema de carbassa amb crostons                                                 |
| Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives)     | Fruita del temps                                                                      | Lluç a la mussolina d'all amb patata panadera al forn                          | Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro) | Amanida de lenties i quinoa                                                    |
| Fruita del temps                                                   | Fruita del temps                                                                      | logurt natural sostenible sense sucres                                         | Fruita del temps i pa integral                                                 | Fruita del temps                                                               |
| 22                                                                 | 23                                                                                    | 24                                                                             | 25                                                                             | 26                                                                             |
| Colífor amb patata                                                 | Bacets amb salsa de formatge                                                          | <b>FESTIU</b>                                                                  | Arros amb salsa de tomàquet                                                    | Amanida de patata                                                              |
| Magra de porc en salsa agredolça amb pebrots i ceba                | Daus de gall dindi a les herbes provençals amb amanida (enciam, pastanaga i cogonets) |                                                                                | Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i cogonets)                     | Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i cogonets)               |
| Fruita del temps                                                   | Fruita del temps                                                                      |                                                                                | Fruita del temps i pa integral                                                 | logurt natural sostenible sense sucres                                         |
| 29                                                                 | 30                                                                                    |                                                                                |                                                                                |                                                                                |
| Amanida russa                                                      | Bròquil amb patata                                                                    |                                                                                |                                                                                |                                                                                |
| logurt natural sostenible sense sucres                             | Tabulé de cigrons i cuscús amb verdures                                               |                                                                                |                                                                                |                                                                                |
| Fruita del temps                                                   | Fruita del temps                                                                      |                                                                                |                                                                                |                                                                                |

Al menú halal la butifarra és d'au

# Escola Fluvià

## SETEMBRE

BASAL

campos estela

| DILLUNS                                                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                         | DIJOUS                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>ARRÓS BLANC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET<br>AMANIDA DE LLENTIES<br>BASTONETS DE PASTANAGA FRESCA PA INTEGRAL FRUITA<br><i>MEATLESS DAY</i> | <b>9</b><br>GUISAT DE CIGRONS AMB VERDURES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA                           | <b>10</b><br>CREMA DE VERDURES<br>ROSTIT DE POLLASTRE DE PINÓS AMB HERBES PROVENÇALS<br>ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL<br>FRUITA<br><i>DE COMARQUES</i>              | <b>11</b><br>[Blank]                                                                              | <b>12</b><br>PASTA INTEGRAL AMB PIPESTO<br>LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET<br>ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL<br>IOGURT  |
| <b>15</b><br>GUISAT DE LLENTIES AMB VERDURES<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA                              | <b>16</b><br>BULLIT DE PATATA, PASTANAGA I MONGETA<br>ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB XAMPINYONS<br>ENCIAM I PIPES PA INTEGRAL FRUITA           | <b>17</b><br>PASTA INTEGRAL AMB SALSÀ DE CARBASSA I POMA ROSTIDA<br>SALMÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT<br>ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL IOGURT<br><i>XIPI XIPI</i> | <b>18</b><br>CREMA DE CARBASSÓ<br>LASSANYA VEGETAL PA INTEGRAL<br>FRUITA<br><i>FET AL COL·LE</i>  | <b>19</b><br>ARRÓS INTEGRAL AMB HORTALISSES<br>ROSTIT D'ALETES DE POLLASTRE<br>PA INTEGRAL FRUITA<br><i>TRIEM LA FRUITA</i> |
| <b>22</b><br>CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS<br>VEDELLA ESTOFADA<br>ENCIAM I COGOMBRE PA INTEGRAL FRUITA                                        | <b>23</b><br>GUISAT DE MONGETES BLANQUES AMB VERDURES<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I TOMÀQUET PA INTEGRAL FRUITA ÀCIDA                  | <b>24</b><br>FESTIU                                                                                                                                              | <b>25</b><br>ARRÓS AMB VERDURES<br>AMANIDA DE CIGRONS<br>ENCIAM I BLAT DE MORO PA INTEGRAL FRUITA | <b>26</b><br>BULLIT DE BRÒCOLI I PATATA<br>PEIX FRESC<br>ENCIAM I PASTANAGA PA INTEGRAL FRUITA<br><i>BLAU FRESH</i>         |
| <b>29</b><br>BULLIT DE PASTANAGA, MONGETA I COLIFLOR<br>FIDEUÀ DE PEIX<br>PA INTEGRAL FRUITA<br><i>IAIA'S DAYS</i>                              | <b>30</b><br>BULLIT DE PATATA I PÈSOLS<br>GALL D'INDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS<br>ENCIAM I OLIVES PA INTEGRAL FRUITA<br><i>COPI INTEGRAL</i> |                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                             |

Sense porc. No menú halal. 10 menús.

# Escola Els Porxos



## ESCOLA ELS PORXOS

MENÚ BASAL



| dilluns                                                                                                                                       | dimarts                                                                                                                          | dimecres                                                                                                             | dijous                                                                                                 | divendres                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bon inici de curs!</b>                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
| <b>8</b><br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Pollastre al forn<br>Enciam ecològic i pastanaga<br>Pa i iogurt artesà                             | <b>9</b><br>Crema de carbassó<br>Llag al forn amb all i julivert<br>Enciam ecològic i tomàquet<br>Pa i fruita ecològica          | <b>10</b><br>Amanida de pasta<br>Gall dindi a la jardineria<br>(m. tendra, pastanaga, pèsols, patata)<br>Pa i fruita | <b>11</b><br>Festiu                                                                                    | <b>12</b><br>Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella al forn<br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa i fruita                         |
| <b>15</b><br>Macarrons amb salsa de formatge<br>Bacallà al forn amb oli de pebre vermell<br>Enciam ecològic i pastanaga<br>Pa i iogurt artesà | <b>16</b><br>Empedrat de cigrons<br>Truita de patates<br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa i fruita                           | <b>17</b><br>Bledes amb patata<br>Pollastre a la llimona<br>Enciam ecològic i cogombre<br>Pa i fruita ecològica      | <b>18</b><br>Crema de pastanaga<br>Espirals de lletxes amb salsa de tomàquet<br>Pa i fruita            | <b>19</b><br>Arròs tres delícies<br>(arròs, lentilles i verdures)<br>Viatge de gall dindi i verdures<br>Enciam ecològic i olives<br>Pa i fruita |
| <b>22</b><br>Coliflor amb patata<br>Mandonguilles de vedella amb pastanaga i xampinyons<br>Pa i iogurt artesà                                 | <b>23</b><br>Espirals amb salsa de tomàquet<br>Truita francesa<br>Enciam ecològic i pastanaga<br>Pa i fruita                     | <b>24</b><br>Festiu                                                                                                  | <b>25</b><br>Crema de carbassa<br>Llag ambossat<br>Enciam ecològic i tomàquet<br>Pa i fruita ecològica | <b>26</b><br>Arròs amb verdures<br>(arròs, lentilles i verdures)<br>Gall dindi al curry<br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa i fruita        |
| <b>29</b><br>Crema de verdures<br>Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada<br>Pa i iogurt artesà                                              | <b>30</b><br>Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet<br>Pollastre al forn<br>Enciam ecològic i olives<br>Pa i fruita ecològica |                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                 |

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Al·lèrgens: sabràs que menges seguint el reglament europeu 1169/2011 d'al·lèrgies i intoleràncies.



PRODUCTES DE PROXIMITAT  
 PRODUCTES DE TEMPORADA  
 PEIX FRESC SEGONS MERCAT



Sense porc. El halal és el mateix. 5 menús.

# Escola Concepción Arenal

8

Dilluns

Macarrons amb sofregit de tomàquet i oronga

Croquetes de pollastre

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 512 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

9

Dimarts

Sopa d'au (nap, xirivía) amb pasta fina

Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb lit de patata paraderia

Amanida d'enciam i llibres de soja

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

10

Dimecres

Arròs integral napolitana

Truita de tonyina casolana

Amanida d'enciam i olives

logurt i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

11

Dijous

FESTIU

12

Divendres

Crema de mongetes blanques i porros

Butifarra al forn

Amanida d'enciam i tomàquet

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

15

Arròs integral 3 delícies casola

Truita de carabassa i ceba casolana

Amanida d'enciam i sisum

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 512 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

16

Crema de pebols, ceba i patata

Fideus a la casola amb magra i salibxes

Amanida d'enciam i olives

logurt i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

17

Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

18

Espirals integrals amb sofregit casola de pastanaga i porro

Sardines a l'andalusa

Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

19

Bledes amb patates

Pollastre al forn amb salsa de poma

Arròs saltat

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

22

Crema torrada de ceba

Macarrons integrals a la bolonyesa de vedell amb formatge ratllat

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 512 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

23

Cigrons saltats amb sofregit de verdures

Bunyols de bacallà

Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

24

FESTIU

25

Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)

Estofat de calamar amb patata

Amanida d'enciam i blat de moro

logurt i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

26

Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all

Truita de carabassó i ceba casolana

Amanida d'enciam i olives

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

29

Broquil saltat amb patata

Lacanya amb bolonyesa de llenties

Amanida d'enciam i brats de soja

Fruita variada i Pa Integral

Kcal: 512 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

30

Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i oronga

Truita de formatge casolana

Amanida d'enciam i olives

logurt i Pa Integral

Kcal: 472 Líp: 10.5 Prot: 15.5 HC: 75.5

Al halal la butifarra és pollastre. 11 menús

# Escola La Farigola del Clot

Setembre 2025

Per dinar

Dilluns

08

Espaguetis a la napolitana amb formatge

Croquetes de pollastre amb amanida

Fruita ecològica

685.4 kcal

15

Arròs integral amb tomàquet

Truita paisana amb cogombre i pastanaga

Fruita ecològica

595.88 kcal

22

Macarrons al pesto (oli, alfàbrega i formatge)

Cuets de rap a la marinera

Fruita ecològica

563.89 kcal

29

Amanida de pasta tropical (daus de pinya, pastanaga, olives i tomàquet)

Truita de patata i ceba amb enciams variats

Fruita ecològica

670.06 kcal

Dimarts

09

Amanida d'arròs ecològic (tomàquet, blat de moro i olives)

Truita de porros amb enciam de colors

Fruita del temps

594.69 kcal

16

Mongeta tendra amb patata

Cigrons ecològics estofats

Fruita del temps

536.77 kcal

23

Amanida russa amb maionesa (opcional)

Cantracuxa de pollastre a la planxa amb enciam i cogombre

Fruita del temps

549.85 kcal

30

Arròs ecològic tres delícies

Pernils de pollastre a les fines herbes amb tomàquet amanit

Fruita del temps

661.72 kcal

Dimecres

10

Crema de carbassó amb crostonets de pa

Lluç al forn amb tomàquet amanit

Fruita ecològica

504.95 kcal

17

Amanida de pasta (daus de tomàquet, cogombre i olives)

Peix a l'andalusa amb enciam de colors

Lacti sostenible

657.62 kcal

24

FESTIU

Dijous

11

FESTIU

18

Llenties saltades amb verdures

Daus de gall dindi adobat amb enciam i panses

Fruita ecològica

559.14 kcal

25

Crema de pastanaga

Paella d'arròs amb sofregit de verdures (porro, carbassó i albergínia)

Lacti sostenible

532.53 kcal

Divendres

12

Amanida de cigrons amb hortalisses

Pollastre rosat amb samfaina

Fruita del temps

608 kcal

19

Amanida de patata

Mandonguilles de vedella ecològiques a la jardineria

Fruita del temps

677.47 kcal

26

Empedrat de mongeta (pebrots de colors, tomàquet i ceba)

Truita de pernil amb enciam i blat de moro

Fruita ecològica

615.68 kcal

Sabies que...

... Els nostres menús es realitzen amb les recomanacions de la Guia de l'Alimentació saludable

La nostra Escola La Farigola del Clot ha format part de la seva xarxa. L'entreguem i expliquem a totes les escoles perquè puguin aconseguir els mateixos resultats. En aquest cas, perquè la puguin consultar.

solutpublica.gencat.cat/

Menú elaborat per IADIN (Institut d'Assessorament Dietètic i Nutricional)  
Productes de proximitat i de temporada.  
Recettas de llegums i cereals  
(1 cop/15 dies).

Cada setmana introduïm el menú fruites, productes ecològics certificats pel CCPE i de producció integrada.

xino xano

associació de lleure

Pernil a una truita.

per sopar:

| Setembre 2025                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                       | Per sopar |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Dilluns                                                                                             | Dimarts                                                                                                                   | Dimecres                                                                                            | Dijous                                                                                                           | Divendres                                                                                                             |           |
| 08 Amanida de patata i tomàquet<br><br>Lluç a la planxa amb enciam juliana<br><br>iogurt            | 09 Pasta fresca amb oli d'alfabrega i formatge<br><br>Gall dindi al forn amb rodanxes de cogombre<br><br>Fruita del temps | 10 Amanida de lletíes<br><br>Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita del temps | 11<br><br>FESTIU                                                                                                 | 12 Arròs amb verdures<br><br>Hamburguesa vegetal amb amanida<br><br>Fruita del temps                                  |           |
| 15 Amanida de pasta<br><br>Croquetes d'espinacs amb enciams variats<br><br>Fruita del temps         | 16 Meló amb pernil<br><br>Pernillets de pollastre al forn amb patata al caliu<br><br>Fruita del temps                     | 17 Arròs tres delícies<br><br>Llom a la planxa amb cogombre amanit<br><br>Fruita del temps          | 18 Salmorejo<br><br>Peix al forn amb patata i verdures<br><br>Fruita del temps                                   | 19 Hummus de cigrons amb bastonets d'hortalisses<br><br>Truita de formatge amb remolatxa i blat de moro<br><br>iogurt |           |
| 22 Crema de verdures<br><br>Salmó a la planxa amb llimona i patata panadera<br><br>Fruita del temps | 23 Arròs amb salsa de tomàquet<br><br>Truita de carbassó amb enciam amanit<br><br>iogurt                                  | 24<br><br>FESTIU                                                                                    | 25 Fideus amb verdures al wok<br><br>Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga<br><br>Fruita del temps | 26 Graellada de verdures<br><br>Pizza casolana<br><br>Fruita del temps                                                |           |
| 29 Gaspatxo amb crostons de pa<br><br>Albergínia farcida de carn<br><br>Fruita del temps            | 30 Mongeta tendra amb patata i pastanaga<br><br>Peix al forn amb ceba<br><br>Fruita del temps                             |                                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                                                       |           |

## Xino Xano receptes

### Falafel de cigrons

Continuem amb les Xino Xano receptes on cada mes us proposem una elaboració del nostre menú de nit perquè pugueu fer participis als vostres infants i fer-los a casa conjuntament.

Us animem a que ens envieu a través de les xarxes socials les vostres elaboracions etiquetant-nos a l'Instagram a @xinoxanellure



Trobaràs la recepta al següent enllaç



## Escola La Caixa

| Dilluns |                                                                                                                                                                                                  | Dimarts |                                                                                                                                                                                                                                              | Dimecres |                                                                                                                                                                                                               | Dijous |                                                                                                                                                                                                                   | Divendres |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8       | Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Croquetes de pollastre<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 611 Lipo: 22,87 Prot: 19,39 HC: 108,81</b> | 9       | Sopa d'au (nap, xiriví) amb pasta fina<br>Lluç al forn amb salsa de mel i mostassa amb llet de patata panadera<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 692 Lipo: 23,57 Prot: 27,87 HC: 89,79</b> | 10       | Arròs integral napolitana<br>Truita de tonyina casolana<br>Amanida d'enciam i olives iogurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 753 Lipo: 33,31 Prot: 28,77 HC: 84,10</b>                                           | 11     | <br><b>FESTIU</b>                                                                                                            | 12        | Crema de mongetes blanques i porros<br>Bofarra al forn<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 573 Lipo: 46,81 Prot: 62,68 HC: 97,77</b>                                    |
| 15      | Arròs integral 3 delícies casolà<br>Truita de carbassa i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i sésam<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 657 Lipo: 23,57 Prot: 17,14 HC: 98,33</b>     | 16      | Crema de pèsols, ceba i patata<br>Fideus a la cassola amb magra i salsitxes<br>Amanida d'enciam i olives iogurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 697 Lipo: 34,77 Prot: 33,64 HC: 100,59</b>                                                     | 17       | Bullit de mongeta verda amb patata i oli d'oliva<br>Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 774 Lipo: 34,71 Prot: 30,40 HC: 120,64</b> | 18     | Espirals integrals amb sofregit casolà de pastanaga i porro<br>Sardines a l'andalusa<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 761 Lipo: 26,83 Prot: 33,47 HC: 97,16</b>    | 19        | Bledes amb patates<br>Pollastre al forn amb salsa de poma<br>Arròs saltat<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 592 Lipo: 44,18 Prot: 35,81 HC: 84,65</b>                                                |
| 22      | Crema torrada de ceba<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de vedella amb formatge ratllat<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 634 Lipo: 22,59 Prot: 21,85 HC: 105,94</b>           | 23      | Cigrons saltats amb sofregit de verdures<br>Bunyols de bacallà<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 778 Lipo: 33,71 Prot: 24,18 HC: 95,11</b>                                                     | 24       | <br><b>FESTIU</b>                                                                                                          | 25     | Llenties estofades amb verdures (tomàquet, pastanaga, pebrots)<br>Estofat de calamar amb patata<br>Amanida d'enciam i blat de moro iogurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 787 Lipo: 26,82 Prot: 44,41 HC: 93,80</b> | 26        | Arròs integral amb sofregit de pastanaga, porro i all<br>Truita de carbassó i ceba casolana<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 651 Lipo: 20,62 Prot: 26,84 HC: 98,61</b> |
| 29      | Bròquil saltat amb patata<br>Llacuna amb bolonyesa de llenties<br>Amanida d'enciam i brots de soja<br>Fruita variada i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 574 Lipo: 33,45 Prot: 29,00 HC: 105,56</b>    | 30      | Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga<br>Truita de formatge casolana<br>Amanida d'enciam i olives iogurt i Pa Integral<br><br><b>Kcal: 703 Lipo: 33,00 Prot: 29,24 HC: 92,88</b>                                            |          |                                                                                                                                                                                                               |        |                                                                                                                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                    |

El sense porc té Salsitxes de pollastre al forn 9 menús



# Escola Vila Olímpica



Gastronomia amb Cor

## Menú basal SETEMBRE



+34 936 303 234  
info@cuinajusta.com  
www.cuinajusta.com  
#totsomcuinajusta  
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106  
08830 Sant Boi de Llobregat



| Dilluns                                               | Dimarts                                                                      | Dimecres                                                                          | Dijous                                                                                                    | Divendres                                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8                                                     | 9                                                                            | 10                                                                                | 11                                                                                                        | 12                                                                              |
| Arròs amb salsa de tomàquet                           | Crema de verdures de temporada i cigrons                                     | Llenties estofades amb verdures (pastanaga, carbassa, tomàquet i ceba)            | FESTIU                                                                                                    | Amanida de pasta (blat de moro, olives i pastanaga)                             |
| Pollastre arrebossat amb amanida (enciam i olives)    | Tires de soja amb salsa de xampinyons (pastanaga, carbassó i pebrot vermell) | Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida (enciam i tomàquet)          |                                                                                                           | Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)          |
| Gelat                                                 | Fruita de temporada                                                          | Fruita de temporada                                                               |                                                                                                           | Fruita de temporada                                                             |
| 15                                                    | 16                                                                           | 17                                                                                | 18                                                                                                        | 19                                                                              |
| Crema de carbassa Cal Tudela                          | Arròs del Delta amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)    | Fideuà de marisc (sípia i musclos)                                                | Mongetes estofades amb verdures (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)                                 | Mongeta tendra amb patata                                                       |
| Ous al plat amb amanida (enciam i tomàquet)           | Pollastre al forn amb patata panadera                                        | Mandoguilles vegetals amb samfaina (ceba, pebrot, albergínia carbassó i tomàquet) | Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)                                                       | Pizza Cuina Justa (tomàquet, carbassó i formatge) amb amanida (enciam i olives) |
| Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                                          | Fruita de temporada                                                               | logurt natural                                                                                            | Fruita de temporada                                                             |
| 22                                                    | 23                                                                           | 24                                                                                | 25                                                                                                        | 26                                                                              |
| Macarrons integrals amb salsa napolitana              | Estofat de cigrons amb verdures (carbassó, pebrot i ceba)                    | FESTIU                                                                            | Paella de verdures                                                                                        | Llenties guisades (porro, ceba i pastanaga)                                     |
| Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro) | Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)                         |                                                                                   | Chop Suey vegetal (soja texturada, bròquil, pastanaga, xampinyons, brots de soja, carbassó, blat de moro) | Gall dindi amb salsa de carbassa i ceba amb amanida (enciam i olives)           |
| Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                                          |                                                                                   | Fruita de temporada                                                                                       | logurt natural                                                                  |
| 29                                                    | 30                                                                           | 1                                                                                 | 2                                                                                                         | 3                                                                               |
| Arròs amb salsa de tomàquet                           | Mongetes blanques guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)            |                                                                                   |                                                                                                           |                                                                                 |

2 menús, basal i vegetarià.

## Sopar:



Gastronomia amb Cor

## Proposta de sopars SETEMBRE



+34 936 303 234  
info@cuinajusta.com  
www.cuinajusta.com  
#totsomcuinajusta  
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106  
08830 Sant Boi de Llobregat



| Dilluns                                                 | Dimarts                                           | Dimecres                                     | Dijous                                        | Divendres                              |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 8                                                       | 9                                                 | 10                                           | 11                                            | 12                                     |
| Vichyssoise                                             | Amanida variada amb formatge de cabra             | Espaguetis integrals amb carbassó            | Ensaladilla russa                             | Arròs saltejat amb espàrrecs           |
| Salmó al forn amb patata panadera                       | Hummus amb crudités                               | Remenat d'ou amb xampinyons                  | Pollastre a la llimona amb amanida            | Hamburguesa de vedella amb amanida     |
| logurt natural                                          | logurt natural                                    | logurt natural                               | logurt natural                                | Fruita de temporada                    |
| 15                                                      | 16                                                | 17                                           | 18                                            | 19                                     |
| Gaspaxo                                                 | Wok de quinoa amb hortalisses de temporada        | Amanida verda variada                        | Pèsols amb patata                             | Mongetes blanques saltejades a l'allet |
| Truita de formatge amb amanida                          | Pollastre amb salsa blanca                        | Lluç a la marinera                           | Gall dindi amb samfaina                       | Ratatouille amb tofu al forn           |
| logurt natural                                          | logurt natural                                    | logurt natural                               | Fruita de temporada                           | logurt natural                         |
| 22                                                      | 23                                                | 24                                           | 25                                            | 26                                     |
| Minestra de verdures                                    | Macarrons integrals amb hortalisses mediterrànies | Amanida de llenties                          | Cigrons i verdures al curry amb arròs basmati | Amanida verda variada                  |
| Llom de porc a la planxa amb amanida                    | Truita d'albergínia amb amanida                   | Sípia amb all i julivert amb tomàquet amanit |                                               | Conill al forn amb patata panadera     |
| logurt natural                                          | logurt natural                                    | Fruita de temporada                          | logurt natural                                | logurt natural                         |
| 29                                                      | 30                                                | 1                                            | 2                                             | 3                                      |
| Amanida de llçaets, enciam, tomàquet, cogombre i olives | Gratin de patata                                  |                                              |                                               |                                        |
| Truita d'espàrrecs verds                                | Seitons fregits amb tomàquet amanit               |                                              |                                               |                                        |

# Escola Sant Martí

| Menú Base Escola Sant Martí Menjador - Setembre                                                                          |                                                                                                                            |                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                       |  Fundesplai<br>Fundació Catalana de l'Esplai |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| DILLUNS                                                                                                                  | DIMARTS                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                              | DIJOUS                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                             |                                                                                                                                 |  |
| 1                                                                                                                        | 2                                                                                                                          | 3                                                                                                                     | 4                                                                                                                                        | 5                                                                                                                     |                                                                                                                                 |  |
| 8                                                                                                                        | 9                                                                                                                          | 10                                                                                                                    | 11                                                                                                                                       | 12                                                                                                                    |                                                                                                                                 |  |
| Arros amb salsa de tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>Guarnició de pastanaga i blat de moro<br>Iogurt natural ECO s/sucre | Puré de verdures<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de lleties<br>amb formatge ratllat*<br>Fruita de temporada          | Mongetes blanques saltejades amb verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i olives<br>Flam de vainilla | DIA FESTIU                                                                                                                               | Espinacs amb patata<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Ceba confitada<br>Fruita de temporada                    |                                                                                                                                 |  |
| 15                                                                                                                       | 16                                                                                                                         | 17                                                                                                                    | 18                                                                                                                                       | 19                                                                                                                    |                                                                                                                                 |  |
| Lenties estofades amb hortalisses<br>Bacallà al forn<br>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada       | Llacets a la napolitana<br>Ous gratinats amb tomàquet<br>Amanida d'enciam i pipes<br>Batut casolà de plàtan                | Mongeta tendra amb patata<br>Aletes de pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i formatge fresc<br>Fruita de temporada  | Arros integral amb salsa de tomàquet, pèsols i formatge<br>Peix fresc de Mercat<br>Amanida d'enciam i poma<br>Iogurt natural ECO s/sucre | Bròquil amb patata<br>Lasanya de lleties<br>Fruita de temporada                                                       |                                                                                                                                 |  |
| 22                                                                                                                       | 23                                                                                                                         | 24                                                                                                                    | 25                                                                                                                                       | 26                                                                                                                    |                                                                                                                                 |  |
| Espaguetis integrals amb salsa de porro<br>Salmó al forn<br>Amanida d'enciam i cogombre<br>Iogurt natural ECO s/sucre    | Cigrons a la provençal<br>Pit de pollastre ambossat a les fines herbes<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada | DIA FESTIU                                                                                                            | Arros tres delícies (amb permil dolç, ou, pèsol i pastanaga)<br>Daus de porc amb salsa de poma<br>Fruita de temporada                    | Pèsols amb patates bullides<br>Ous farcits de cavalla i maionesa<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Iogurt de maduixa |                                                                                                                                 |  |
| 29                                                                                                                       | 30                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                 |  |
| Colífor amb patata<br>Espaguetis a la bolonyesa de soja<br>texturitzada amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada      | Lenties amb verdures i curri<br>Croquetes de pollastre<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada               |                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                                                                                                                       |                                                                                                                                 |  |

Els daus de porc pasen a daus de tofu al halal. 17 menús.

# Escola La Rambleta del Clot

| Menú setembre 2025                                                                 |                                                                                |                                                                |                                                                   | ReCrea                                                                                      |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ESCOLA LA RAMBLETA DEL CLOT (INFANTIL)                                             |                                                                                |                                                                |                                                                   | Gastronomia col·lectiva                                                                     |  |
| Dilluns 8                                                                          | Dimarts 9                                                                      | Dimecres 10                                                    | Dijous 11                                                         | Divendres 12                                                                                |  |
| Espaguetis a la napolitana                                                         | Mongeta blanca estofada amb verdures (pastanaga i ceba)                        | Arros saltat amb pèsols i pastanaga                            |                                                                   | Verdura tricolor (mongeta verda, patata i pastanaga)                                        |  |
| Croquetes de pollastre amb bastonets de pastanaga i cogombre                       | Truita de patata i ceba amb amanida mixta (enciam llarg, raves i blat de moro) | Ull al forn amb carbassó laminat                               | FESTIU                                                            | Cigrons de l'hort (albergínia, ceba i herbes provençals)                                    |  |
| Fruita de temporada / Pa                                                           | Fruita de temporada / Pa                                                       | Fruita de temporada / Pa                                       |                                                                   | Fruita de temporada / Pa                                                                    |  |
| Energia: 573,2 Kcal - Proteïna: 10,8%                                              | Energia: 516,6 Kcal - Proteïna: 14,9%                                          | Energia: 442,4 Kcal - Proteïna: 19,1%                          |                                                                   | Energia: 405,8 Kcal - Proteïna: 14,2%                                                       |  |
| Dilluns 15                                                                         | Dimarts 16                                                                     | Dimecres 17                                                    | Dijous 18                                                         | Divendres 19                                                                                |  |
| Arros del Delta al forn amb sofregit casolà de verdures (pebrot verd i albergínia) | Crema de verdures temporada amb crostons de pa                                 | Tallarines amb salsa casolana de pera, carbassó i formatge     | Lenties saltades amb pebrot vermell i ceba                        | Bròquil amb patata al vapor                                                                 |  |
| Truita d'espinacs amb amanida Juliana d'enciams i remolacha                        | Nuggets vegetals amb amanida pastanaga ratllada, blat de moro i olives         | Hamburguesa de vedella amb daus de tomàquet i cogombre amanits | Filet d'abadejo al forn amb salsa verda (all i julivert) i pèsols | Rodó de gall dindi al forn amb albergínia arrebossada                                       |  |
| Fruita de temporada / Pa                                                           | Fruita de temporada / Pa                                                       | Iogurt natural / Pa                                            | Fruita de temporada / Pa                                          | Fruita de temporada / Pa                                                                    |  |
| Energia: 400,9 Kcal - Proteïna: 13,3%                                              | Energia: 394,3 Kcal - Proteïna: 13,7%                                          | Energia: 539,6 Kcal - Proteïna: 12,3%                          | Energia: 447,7 Kcal - Proteïna: 20,9%                             | Energia: 545,8 Kcal - Proteïna: 15,1%                                                       |  |
| Dilluns 22                                                                         | Dimarts 23                                                                     | Dimecres 24                                                    | Dijous 25                                                         | Divendres 26                                                                                |  |
| Crema de pastanaga                                                                 | Arros del Delta amb salsa casolana de tomàquet                                 |                                                                | Cigrons saltats amb carbassó i pebrot                             | Pasta de colors amb verdures (albergínia i ceba)                                            |  |
| Macarrons amb bolonyesa casolana de lleties                                        | Filet de lluc al forn amb espinacs baby i panses                               | FESTIU                                                         | Truita de carbassó amb amanida de tomàquet i blat de moro         | Pernillets de pollastre al forn amb amanida de l'hort (enciam meravel·la, raves i cogombre) |  |
| Fruita de temporada / Pa                                                           | Fruita de temporada / Pa                                                       |                                                                | Iogurt natural / Pa                                               | Fruita de temporada / Pa                                                                    |  |
| Energia: 439,3 Kcal - Proteïna: 14,3%                                              | Energia: 414,4 Kcal - Proteïna: 15,2%                                          |                                                                | Energia: 508,9 Kcal - Proteïna: 17,5%                             | Energia: 507,0 Kcal - Proteïna: 24,0%                                                       |  |
| Dilluns 29                                                                         | Dimarts 30                                                                     |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Mongetes seques amb picada d'all i julivert                                        | Crema de porro                                                                 |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Remenat d'ou i xampinyons amb tomàquet amanit i orenga                             | Paella de pollastre i costella de porc                                         |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Fruita de temporada / Pa                                                           | Fruita de temporada / Pa                                                       |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Energia: 373,5 Kcal - Proteïna: 18,1%                                              | Energia: 412,3 Kcal - Proteïna: 17,0%                                          |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Fruita de temporada.                                                               |                                                                                | Pa blanc i integral.                                           |                                                                   | Plats amanits amb oli d'oliva verge extra.                                                  |  |
| Es poden consultar els al·lèrgens dels plats amb el personal de ReCrea.            |                                                                                |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |
| Menú revisat per Dietistes-Nutricionistes col·legiades (núm. CAT002464).           |                                                                                |                                                                |                                                                   |                                                                                             |  |

Sense porc. 3 menús. No té halal.

# Escola Sant Andreu

Menú escolar

Setembre - 2024

(Calendar escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Tenim a disposició de les famílies la informació sobre al·lèrgens



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

3

4

5

6

- 9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Iogurt natural  
  
i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Sonsos arrebossats  
Fruita natural de temporada
- 10

Lenties estofades  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb daquets de pebrot vermell i blat de moro  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Amanida juliana de colors  
Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn  
Fruita natural de temporada
- 11
- 12

Sopa de cam amb pistons  
Fricandó de vedella amb xampinyons  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xerri i olives negres  
Ous farts de tonyina i olives verdes  
Fruita natural de temporada
- 13

Llacets amb beixamel i formatge  
Pollastre al forn amb salsa de ceba, poma i suc de taronja  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
"Gaspacho"  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pernil salat  
Iogurt natural amb síndria

- 16

Sopa de fideus  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Llom de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada
- 17

Mongeta tendra amb patata  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Iogurt natural  
  
i per sopar...  
Patates al forn amb ceba  
Falafel amb salsa tzatziki  
Fruita natural de temporada
- 18

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Salsibxes de porc a la planxa  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives negres  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
"Gaspacho"  
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu  
Iogurt natural amb ametlles
- 19

Lenties amb verdures  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol  
Fruita natural de temporada
- 20

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat amb pastanagues  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Ous farts d'estiu  
Fruita natural de temporada

- 23

Lenties estofades  
Truita de patata i fonoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Orada al forn amb moniato  
Iogurt natural
- 24

Colíflor gratinada amb beixamel  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciam romana i vinagreta de iogurt grec, oil, menta i orenga  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina  
Filet de porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada
- 25

Sopa de fideus  
Filet de gall dindi a la planxa amb saïseta de tomàquet casolana  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada
- 26

Paella mixta d'arròs (pollastre, sípia i gambes)  
Croquetes d'espínacs  
Fulles d'enciams variats amb remolatxa crua, pastanaga ratllada i olives negres  
Fruita de temporada  
  
i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Quiche d'ou amb verdures  
Fruita natural de temporada
- 27

Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Postres d'aniversari  
  
i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses  
Bistec de vedella a la planxa  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sòrell, bròtola, llenguadina, mòltera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.



# Escola El Sagrer



MENÚS I PROPOSTES PER SOPAR 1r TRIMESTRE CURS 2025-2026

## SETEMBRE

L'amanida variada estarà elaborada amb diferents varietats d'enciams i de tomàquets: escarola, enciam llarg, fulla roure, trocadero; tomàquet cor de bou, tomàquet vermell, kumato, Benach Productes de proximitat directes de pagès.  
Els dies assenyalats amb un asterisc (\*) el menú està elaborat a canté carn de porc.

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8*</b> Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina<br><i>Amanida variada amb alternatiu.</i><br>Macarrons integrals bolonyesa<br>Pasta s/gluten, s/ou<br>Fruita del temps<br><i>Alteracions: ou, gluten, peix</i>                                    | <b>9.</b> Patata amb allioli<br>Allioli sense ou<br>Contra cuixa de pollastre a la planxa i amanida variada<br>Làctic/fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, lactosa</i>                          | <b>10*</b> Arròs tres delícies<br>Sense peix, sense ou sense gambes<br>Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, peix, gluten, bolets, marisc</i> | <b>11.</b><br><i>La Diada ens uneix també a taula.</i>                                                                                                                                                                                        | <b>12*</b> Amanida variada<br>Fesols amb olivada kalamata<br>Arròs blanc<br>Lluç al forn amb ceba i porro<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: llegums, peix</i> |
| <b>15.</b> Amanida variada<br>Amanida de pasta amb cranc, olives negres, blat i formatge fresc<br>Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge<br>Falafel amb salsa de iogurt<br>Carn/peix planxa<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, peix, lactosa, gluten, sèsam, llegums</i> | <b>16.</b> Coliflor i cigrons gratinat amb formatge<br>Sense formatge, sense cigrons<br>Pernilets de pollastre amb poma al forn<br>Làctic/fruïta del temps<br><i>Alteracions: lactosa, llegums</i> | <b>17.</b> Amanida variada<br>Arròs milanesa amb gambes<br>Arròs amb tomàquet<br>Truita d'albergínia escalivada<br>Truita s/ou<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, marisc</i>               | <b>18.</b> Lenties amb cogombre, blat de moro i oli de sèsam<br>Arròs, blat, cogombre i oli de sèsam<br>Bacallà a la catalana<br>Carn planxa, bacallà sense fruits secs<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: Llegums, peix, fruits secs</i> | <b>19.</b> Gaspatxo (opcional)<br>Parmentier de patata<br><b>Hamburguesa de carn magra amb ceba confitada</b><br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions:</i>           |
| <b>22.</b> Espirals integrals a la napolitana<br>Pasta s/gluten, s/ou<br>Croquetes d'espínacs i amanida variada<br>Carn/peix planxa<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, gluten, lactosa, fruits secs</i>                                                            | <b>23.</b> Lenties amb oli de mostassa<br>Arròs bullit<br>Remenat de xampinyons i amanida variada<br>Truita s/ou<br>Làctic/fruïta temps<br><i>Alteracions: ou, llegums, lactosa, bolets</i>        | <b>24.</b><br><i>La Mercè omple Barcelona de llum, música i alegria.</i>                                                                                                                           | <b>25*</b> Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina<br>Sense ou, sense tonyina<br>Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, peix</i>                              | <b>25.</b> Crema de carbassó tèbia<br>Salmó amb salsa de fonoll a la papillota<br>Carn planxa<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: peix</i>                      |
| <b>29.</b> Vichyssoise tèbia<br>Llacs de verdures amb tonyina i ou dur<br>Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa, s/tonyina<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: ou, gluten, peix</i>                                                                                           | <b>30.</b> Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional)<br>Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llover i amanida variada<br>Làctic/fruïta temps<br><i>Alteracions: ou, lactosa</i>     | <b>1.</b> Risotto de bolets<br>S7/formatge, s/bolets<br>Calamars a la romana i amanida variada<br>Carn planxa<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: marisc, lactosa, ou, bolets</i>               | <b>2.</b> Amanida variada<br>Fesols amanits amb oli d'oliva verge<br>Arròs blanc<br>Truita de patates i ceba<br>Truita s/ou<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: llegums, ou</i>                                                            | <b>3.*</b> Tabulé<br>Costella de porc rostida<br>Fruïta del temps<br><i>Alteracions: gluten</i>                                                                    |

Les fruites de setembre ens donen vitamines per aprendre.

Si el cuinar ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Alimenta't amb els colors de la natura!

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per

\*Carn Magra no sabem de què.

# Escola Can Fabra



L'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú CAN FABRA Setembre 2025 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | DILLUNS                                                                                                                                                                             | DIMARTS                                                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                                                           | DIJOUS                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                     |
|                              | 8                                                                                                                                                                                   | 9                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                                                 | 11                                                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                            |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (blat de moro pastanaga i olives )</li> <li>Truita de verdura amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Cap de llom al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>Fruita i macedònia infantil</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb verdures</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>                                          | DIADA DE CATALUNYA                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de cigrons (pastanaga i pebrot vermell )</li> <li>Lluç forn amb salsa verda</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> |
| supar                        | Verdura<br>Arròs<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                            | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                   | Verdura<br>Patata<br>Oli                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            | Verdura<br>Mill<br>Carn Blanca                                                                                                                                |
|                              | 15                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                                                 | 18                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                            |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb samfaina</li> <li>Maire enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'estiu (pèsols, patata, pastanaga i mongeta verda)</li> <li>Llenties guisades</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de cigrons ( blat de moro , tomàquet i pastanaga )</li> <li>Ou dur amb salsa de tomàquet</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures i pasta</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i rave</li> <li>Fruita</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb encenalls de pernil</li> <li>Espaguetis amb salsa bolonyesa</li> <li>Fruita</li> </ul>           |
| supar                        | Verdura<br>Patata<br>Peix blanc                                                                                                                                                     | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                 | Verdura<br>Arròs<br>Peix blau                                                                                                                                      | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                           | Verdura<br>Mill<br>Oli                                                                                                                                        |
|                              | 22                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                                                 | 25                                                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                            |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)</li> <li>Lluç al forn amb enciam i olives</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Cigrons estofats amb verdures</li> <li>Fruita</li> </ul>                                          | LA MERCÈ                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de Llenties (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres)</li> <li>Salsitxes al forn amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb samfaina</li> <li>Truita de carbassó amb tomàquet i orenga amanit</li> <li>Fruita</li> </ul>            |
| supar                        | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                     | Verdura<br>Arròs<br>Oli                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                           | Verdura<br>Mill<br>Peix blanc                                                                                                                                 |
|                              | 29                                                                                                                                                                                  | 30                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral (tomàquet, olives negres i blat de moro)</li> <li>Bacallà al forn amb enciam i Fruita</li> </ul>                    | TASTET DEL MON                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |
| supar                        | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                               |

Escola Baró de Viver

Escola

Baró de Viver

Menú setembre 2025

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

valors

|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dilluns 8</b><br>Arròs ECO a la papallona<br>amb sofregit de tomàquet i ceba<br>Fruita de patata i ceba (C)<br>amb oli d'enciam<br>Fruita de temporada      | <b>Dimarts 9</b><br>Vichyssoise (D)<br>Pollastre al forn a les herbes provençals<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada                                                         | <b>Dimecres 10</b><br>Macarrons ECO al pesto (B, S, W, O, L)<br>amb at桔age i formatge ratllat<br>Lluc al forn amb oli i julivert (P, M)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>Dijous 11</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Divendres 12</b><br>Amanida de lenties ECO (B, O, D, L)<br>amb vegetals, olives i blat de moro i formatge fresc<br>Llom encenolat<br>Fruita de temporada    |
| <b>Dilluns 15</b><br>Collidor amb patata (D)<br>Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W)<br>amb oli d'enciam<br>Fruita de temporada            | <b>Dimarts 16</b><br>Empanadot de cigrons ECO (D, O, L)<br>amb vegetals, olives i blat de moro i formatge fresc<br>Truita de xampinyons (O)<br>amb enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada | <b>Dimecres 17</b><br>Crema de carbassó (D)<br>Mandonguilles amb sofregit i patates (D, S)<br>Fruita de temporada                                                                        | <b>Dijous 18</b><br>Fideuà ECO de verdures (B, O, S, W)<br>Pollastre a l'ast<br>amb enciam i blat de moro<br>Jogurt (L)<br><b>Dijous 25</b><br>Arròs ECO macionet (O, L)<br>amb at桔age i formatge ratllat<br>Lluc a la Brinola (P, M)<br>amb oli d'enciam<br>Fruita de temporada | <b>Divendres 19</b><br>Arròs ECO amb salsa de verdures<br>Fagoran al forn amb tomàquet (P)<br>Fruita de temporada                                              |
| <b>Dilluns 22</b><br>Lenties ECO amb sofregit de verdures (B)<br>Truita de carbassó (C)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada                      | <b>Dimarts 23</b><br>Espinacs ECO amb salsa de tomàquet (B, O, S, W)<br>Pollastre amb salsa de ceba<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                         | <b>Dimecres 24</b><br><b>FESTIU</b>                                                                                                                                                      | <b>Dijous 25</b><br>Crema de carbassa (D)<br>Entomat de vedella amb patata (D)<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                            | <b>Divendres 26. Dia de proteïna vegetal</b><br>Crema de pastanaga (D)<br>Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)<br>amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada |
| <b>Dilluns 29</b><br>Espaguetts ECO amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L)<br>Filet de marò fregit (B, S, P)<br>amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>Dimarts 30</b><br>Amanida d'arròs ECO (D, O, L)<br>Pernilet al forn<br>amb oli d'enciam i jogurt (L)                                                                                      | <b>Dimecres 1</b><br>Monges blanques ECO estofats amb verdures<br>Truita de patata i ceba (C)<br>amb enciam i olives (D)<br>Fruita de temporada                                          | <b>Dijous 2</b><br>Crema de carbassa (D)<br>Entomat de vedella amb patata (D)<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                             | <b>Divendres 3</b><br>Tricolor de verdura (D)<br>mongeta verda, pastanaga i patata<br>Pollastre amb salsa de poma<br>Fruita de temporada                       |

- VERDURES DE TEMPORADA

Albergínia,  
 tomàquet, bledes,  
 carbassa, enciam,  
 ceba, mongeta  
 verda, blat de moro,  
 cogombre, pebrot,  
 porro, pastanaga,  
 carabassó, espinacs,  
 rave, remolatxa

- FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, meló,  
 préssec, raïm,  
 nectarina, síndria,  
 pruna, plàtan, figues



\*Al halal les mandonguilles son de vedella

# Escola Segre

endermar

SERVEIS D'ALIMENTACIÓ

menús sostenibles

SETEMBRE 2025

La TORNADA més Divertida!

Hola, pilots actiuem els motors per una nova missió!

CURS ESCOLAR 2025!

Sabies que menjar de temporada és com carregar la nau espacial del cos?

Nous horaris i superaliments per convertir-nos en herois de la salut!

Pomes estel·lars → Combustible intel·ligent per al cervell!

Riure diàrie → Energia per saltar entre estrelles!

Carabassos lluminats → Vitamina A per veure galàxies llunyanes!

Peix especial → Omega 3 per tenir memòria de dot!

Preparats per descobrir l'univers dels valors, pilots?

Ens enllemem cap a un curs estel·lar!

Bon profit, campions espacials!

Sabies que...?

els productes que recullen menys de 100 quilòmetres fins al teu plat conserven més nutrients i sostenen el planeta

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ESCOLA SEGRE

BASAL

8

Arròs amb tomàquet

Truita de patates amb amanida (enciam, blat de moro i olives)

Fruita del temps

15

Macarrons a la bolonyesa de verdures (salsa de tomàquet, ceba, pastanaga i carbassó)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida (enciam, olives i blat de moro)

Fruita del temps

22

Llacets amb salsa de tomàquet

Crestes de tonyina amb amanida (enciam, blat de moro i olives)

Fruita del temps

29

Arròs 3 delícies (pastanaga, pebrot i pernil dolc)

Truita de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i olives)

Fruita del temps

9

Amanida d'espirlals (olives negres, blat de moro, pastanaga i salsa rosa)

Croquetes de pollastre amb verdures saltades (ceba, carbassó i albergínia)

Fruita del temps

16

Grans saltats amb espinacs i bacó

Truita francesa amb formatge i amanida (enciam, tomàquet i cogombre)

Fruita del temps

23

Trinxat de verdures (oli i pebrot)

Magra de porc en salsa agredolça amb pebrots i ceba

Fruita del temps

30

Bròquil amb patata

Daus de gall dindi saltats amb cuscús i verdures (pebrots i pastanaga)

Fruita del temps

10

Lenties estofades amb verdures (pebrots i pastanaga)

Botifarra de pagès a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)

Fruita del temps i pa integral

17

Amanida d'arròs (Blat de moro, olives i pastanaga)

Lluc a la musolina d'all amb patata panadera al forn

logurt natural sostenible sense sucres

24

Fruita del temps

31

Fruita del temps

11

**FESTIU**

18

Tricolor de verdures (mongeta verda, pastanaga i patata)

Pernillets de pollastre a les herbes provençals amb amanida (enciam, tomàquet i olives)

Fruita del temps i pa integral

25

Tribal d'arròs amb samfaina (tomàquet, pebrot, ceba i albergínia)

Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)

Fruita del temps i pa integral

12

Mongeta verda amb patata

Contra cuixa de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, pastanaga i cogombre)

logurt natural sostenible sense sucres

19

Crema de carbassa amb crostons

Amanida de lenties i quinoa (pastanaga, tomàquet, blat de moro, olives i cogombre)

Fruita del temps

26

Amanida de patata (tomàquet, ou dur i olives negres)

Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam i cogombre)

logurt natural sostenible sense sucres

TORNADA A L'ESCOLA

ENTOTS ELS ÀBATS S'INCLOUEN AIGUA

Valors nutricionals del menú mitjà/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g – Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g – Tercera

Porc 1 dia .Al Halal la botifarra és d'au

# SETEMBRE

BASAL

campos estela

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                      | DIMARTS                                                                                                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b> ARRÒS BLANC<br>AMB SALSA DE<br>TOMÀQUET<br>HAMBURGUESA<br>VEGETAL<br>BASTONETS DE<br>PASTANAGA FRESCA<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA<br> | <b>9</b> GUISAT DE CIGRONS<br>AMB VERDURES<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA BLANC<br>FRUITA ÀCIDA<br>     | <b>10</b> CREMA DE<br>VERDURES<br>ROSTIT DE POLLASTRE<br>DE PINÓS AMB HERBES<br>PROVENÇALS<br>ENCIAM I PIPES<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA<br>                    | <b>11</b>                                                                                                                                                                                | <b>12</b> PASTA AMB<br>PIPESTO<br>LLUÇ AL FORN AMB<br>CEBA I TOMÀQUET<br>ENCIAM I BLAT<br>DE MORO<br>PA INTEGRAL<br>I OGURT                                                                                                    |
| <b>15</b> GUISAT DE<br>LLENTIES AMB<br>VERDURES<br>TRUITA A LA<br>FRANCESA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA                                                                                               | <b>16</b> BULLIT DE PATATA,<br>PASTANAGA I<br>MONGETA<br>ROSTIT DE MAGRA DE<br>PORC<br>ENCIAM I PIPES<br>PA BLANC<br>FRUITA                                                                               | <b>17</b> PASTA AMB SALSA<br>DE CARBASSA I POMA<br>ROSTIDA<br>SALMÓ AL FORN AMB<br>ALL I JULIVERT<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA INTEGRAL<br>I OGURT<br>         | <b>18</b> CREMA DE CARBASSÓ<br>LASSANYA VEGETAL<br>PA BLANC<br>FRUITA<br>                             | <b>19</b> ARRÒS BLANC AMB<br>SALSA D'HORTALISSES<br>ROSTIT D'ALETES DE<br>POLLATRE<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA<br>                             |
| <b>22</b> CREMA DE<br>PASTANAGA AMB<br>CROSTONS<br>HAMBURGUESA DE<br>VEDELLA A LA<br>PLANXA<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>PA BLANC<br>FRUITA                                                                                       | <b>23</b> GUISAT DE<br>MONGETES BLANQUES<br>AMB VERDURES<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA ÀCIDA                                                                        | <b>24</b> PASTA INTEGRAL<br>AMB SALSA DE<br>TOMÀQUET I FORMATGE<br>ROSTIT DE POLLASTRE<br>AMB CEBA I POMA<br>ENCIAM I PANSES<br>PA INTEGRAL<br>I OGURT<br> | <b>25</b> ARRÒS<br>AMB VERDURES<br>PEIX FRESC<br>ENCIAM I BLAT DE<br>MORO<br>PA BLANC<br>FRUITA<br> | <b>26</b> BULLIT DE<br>BRÒCOLI I PATATA<br>ESTOFAT DE GALL<br>D'INDI AMB<br>XAMPINYONS<br>ENCIAM I PASTANAGA<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA<br> |
| <b>29</b> BULLIT DE<br>PASTANAGA,<br>MONGETA I COLIFLOR<br>FIDEUÀ DE PEIX<br>PA BLANC<br>FRUITA<br>                                       | <b>30</b> BULLIT DE<br>PATATA I PÈSOLS<br>SALSITXES DE PORC<br>AL FORN<br>ENCIAM I OLIVES<br>PA INTEGRAL<br>FRUITA<br> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                |

# MENÚ I.E. EL TIL·LER SETEMBRE 2025

| <div> </div> <div> <b>MENÚ SETEMBRE 2025</b> </div> <div> <b>DIETA:</b><br/> <b>BASAL</b> </div>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <p>TOTS ELS MENJES ESTARAN ACOMPANYATS AMB AIGUA A FRA.</p> <p>ANANTAT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT AMB OLI D'OLIVA O OLI D'ORZON, ALT OLEAT.</p> <p>BEVINGUT AMB VIN D'ESPUMANANT.</p> </div> <p>Cuinat amb oli d'oliva</p> |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                                                                                             | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                      |
| <div> </div>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
| <b>BENVINGUDA A L'ESPAI MIGDIA</b> 8<br>Macarrons amb oli i farigola<br>o salsa carbonara<br>Croquetes de rostit<br>Tomàquet al provençal<br>Fruita de temporada<br>K 677,3 H 63,1 P 42,9 L 28,3                               | 9<br>Crema de verdures (verdures de temporada)<br>Pernilets de pollastre a la taronja<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada<br>K 739 H 81,4 P 28,9 L 33,3                    | 10<br>Empedrat de mongeta blanca (ceba, olives negres, pebrot i tonyina)<br>Filet d'lluç arrebossat<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada<br>K 797,1 H 85,4 P 37,2 L 34,5 | 11<br>                                                                                                                                                                             | 12<br>Arròs amb orenga i oli d'oliva<br>o salsa de tomàquet casolana<br>Carn de pinxo de porc adobat al forn<br>amb llet de cebs i pebrot<br>Amanida variada<br>Vaset de gelat<br>K 665,2 H 82,6 P 29,5 L 24,5 |
| 15<br>Crema de pastanaga de l'hort<br>Escalopa de pollastre arrebossada<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada<br>K 744,5 H 70,5 P 23,4 L 42,4                                                                              | 16<br>Fesols blancs amb patata i oli d'oliva<br>Truita de pernil dolc<br>Amanida variada<br>logurt natural<br>K 636,7 H 59,9 P 35,3 L 28,8                                       | 17<br>Arròs a la casola amb costella (sofregit de ceba i tomàquet, porc)<br>Filet abadejo al forn<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada<br>K 839,1 H 93,8 P 46,6 L 31,1   | 18<br>Amanida russa (pèsols, olives mongeta i pastanaga)<br>Cap de llom fornejat<br>salsa de bollets<br>Xips de patata<br>Fruita de temporada<br>K 697,1 H 66,1 P 37,8 L 31,5      | <b>PROTEÍNA VEGETAL</b> 19<br>Espaguetis amb bolonyesa de llienties<br>Hamburguesa de coliflor<br>Amanida variada<br>Fruita cítrica de temporada<br>K 724 H 98,1 P 22,2 L 25,3                                 |
| <b>ARRIBADA DE LA TARDOR</b> 22<br>Arròs amb orenga i oli d'oliva<br>o sofregit de remolatxa i tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada<br>K 785,9 H 97,4 P 20 L 35,1                          | 23<br>Amanida de cigrons (ceba, olives negres, pebrot i tonyina)<br>Pollastre al forn amb herbes provençals<br>Amanida variada<br>Vaset de gelat<br>K 815,6 H 67,5 P 43,3 L 41,3 | <b>Festes de la Mercè</b> 24<br>2025                                                                                                                                          | 25<br>Espirals integrals amb salsa pesto<br>o amb oli d'oliva i herbes provençals<br>Calamars a la romana<br>Variat d'enciams<br>Fruita de temporada<br>K 853 H 81,1 P 34,7 L 43,5 | 26<br>Minestra Primantier (pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)<br>Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet casolà i ceba<br>Fruita de temporada<br>K 621,6 H 55 P 26,5 L 32,8                   |
| 29<br>Amanida de pasta tricolor (blat de moro, olives, tomàquet i surimi)<br>Nuggets de pollastre<br>Varietat d'enciams<br>Fruita de temporada                                                                                 | <b>DIA ESCOLAR DE LA PAU I NO VIOLÈNCIA</b> 30<br>Mongeta tendra saltada a l'alliet<br>Botifarra al forn<br>Fesols blancs<br>Fruita de temporada                                 | <b>Setembre ja ha arribat</b><br><b>I L'ESCOLA HA COMENÇAT</b>                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |

\*Al halal la botifarra és hamburguesa de coliflor

Escola Àgora



| DILLUNS                                                                                                                 | DIMARTS                                                                                                                     | DIMECRES                                                                                              | DIJOUS                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>Vacances Estiu                                                                                                 | 2<br><br>Vacances Estiu                                                                                                     | 3<br><br>Vacances Estiu                                                                               | 4<br><br>Vacances Estiu                                                                                          | 5<br><br>Vacances Estiu                                                                             |
| 8<br><br>Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives<br>Fruita del temps                              | 9<br><br>Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruita del temps | 10<br><br>Macarrons amb salseta de bolets<br>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga<br>logurt | 11<br><br>FESTA                                                                                                  | 12<br><br>Amanida de cigrons<br>Porcions d'abadejo amb brots verds i olives<br>Fruita del temps     |
| 15<br><br>Amanida de llenties<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruita del temps                           | 16<br><br>Espirals a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                | 17<br><br>Mongeta tendra amb patata<br>Magra de porc amb salseta de llimona<br>logurt                 | 18<br><br>Ensaladilla russa<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja<br>Fruita del temps | 19<br><br>Crema de carbassa i pastanaga<br>Contraçuixa de pollastre amb amanida<br>Fruita del temps |
| 22<br><br>Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Salsitxes de pollastre amb salsa de tomàquet<br>Fruita del temps  | 23<br><br>Amanida de llavors<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>Fruita del temps                                 | 24<br><br>FESTA                                                                                       | 25<br><br>Amanida de llenties<br>Filet de lluç al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps   | 26<br><br>Estofats de patates<br>Mandonguilles mixtes a la jardinera<br>Fruita del temps            |
| 29<br><br>Macarrons saltejats amb verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruita del temps | 30<br><br>Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva<br>Croquetes de bacallà amb enciam i olives<br>Fruita del temps        |                                                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                                     |

Escola Turó



ESCOLA EL TURO  
SETEMBRE 2025

GCN MENJADORS

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DIMARTS -                                                                                            | DIMECRES -                                                                             | DIJOUS -                                                                                    | DIVENDRES -                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Es serveix fruita variada i de temporada. Es serveix pu integral tots els dimecres.<br>S'ofereix aigua en tots els àpats per assegurar una correcta hidratació.<br>S'utilitza sal iodada i oli de gira-sol alt oleic per cuinar. S'utilitza oli d'oliva per amanir<br>Programació dietètica supervisada per Roser Montané, nº col·legiada CAT0681. |                                                                                                      |                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                             |
| DILLUNS - 08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS - 09                                                                                         | DIMECRES - 10                                                                          | DIJOUS - 11 FESTA                                                                           | DIVENDRES - 12                                                                                              |
| AMANIDA DE MONGETES AMB HORTALISSES<br>FILET DE LLUC I CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA<br>GELAT                                                                                                                                                                                                                                                        | MONGETES VERDES I PATATES<br>LLOM DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS        | AMANIDA D'ARRÓS<br>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA<br>FRUITA DEL TEMPS |                                                                                             | ESPAGUETIS A LA ITALIANA<br>POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VERDA<br>FRUITA DEL TEMPS                         |
| DILLUNS - 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS - 16                                                                                         | DIMECRES - 17                                                                          | DIJOUS - 18                                                                                 | DIVENDRES - 19                                                                                              |
| AMANIDA DE LLENTIES AMB HORTALISSES<br>FILET DE MAIRE EN TEMPURA AMB AMANIDA I TOMAQUET<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                        | MACARRONS INTEGRALS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET<br>HAMBURGUESA VEGETAL AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>IOGURT | ARRÓS TRES DELÍCIES<br>TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS | TRINXAT DE COL I PATATA<br>PIZZA MARGARIDA CASOLANA AMB AMANIDA VARIADA<br>FRUITA DEL TEMPS | EMPEDRAT DE MONGETES AMB VERDURES<br>GALL D'INDI ESTOFAT A LA JARDINERA AMB ARROZ BLANC<br>FRUITA DEL TEMPS |
| DILLUNS - 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS - 23                                                                                         | DIMECRES - 24 FESTA                                                                    | DIJOUS - 25                                                                                 | DIVENDRES - 26                                                                                              |
| LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES<br>TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                                | TALLARINES A LA ITALIANA<br>FILET DE LLUC ORLY AMB AMANIDA VARIADA<br>FRUITA DEL TEMPS               |                                                                                        | ARRÓS INTEGRAL AMB TOMAQUET<br>CARN MAGRA ESTOFADA AMB CAMPINYONS<br>FRUITA DEL TEMPS       | BROQUIL AMB PATATES BULLIDES<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO<br>FRUITA DEL TEMPS  |
| DILLUNS - 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | DIMARTS - 30                                                                                         | DIMECRES -                                                                             | DIJOUS -                                                                                    | DIVENDRES -                                                                                                 |
| CREMA DE CIGRONS<br>FILET DE SEITÓ ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS                                                                                                                                                                                                                                                                 | ARRÓS A LA PAELLA<br>TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I TOMAQUET<br>FRUITA DEL TEMPS                     |                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                             |

\*Al halal especifica Carn Magra sense porc

## Escola Splai

| SETEMBRE 2025                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MENÚ BASAL                                                                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                |
| DILLUNS                                                                                                       | DIMARTS                                                                                                             | DIMECRES                                                                                              | DIJOUS                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                      |
| 8 Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal amb enciam i olives<br>Fruta del temps                            | 9 Verdura tricolor amb un raig d'oli d'oliva<br>Pernilets de pollastre rostits amb patata i ceba<br>Fruta del temps | 10 Macarrons amb salsa de bolets<br>Truita de carbassó amb brots verds i pastanaga<br>Fruta del temps | 11 <b>FESTIU</b>                                                                                         | 12 Amanida de cigrons<br>Porcions d'badejo al forn amb brots verds i olives<br>Fruta del temps |
| 15 Amanida de lleties<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruta del temps                          | 16 Espirals a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb brots verds i pastanaga<br>Fruta del temps                | 17 Mongeta tendra amb patata i un raig d'oli d'oliva<br>Magra de porc amb salsa de llimona<br>Iogurt  | 18 Ensaladilla russa<br>Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja<br>Fruta del temps | 19 Tabulé de cuscús<br>Contracua de pollastre amb amanida<br>Fruta del temps                   |
| 22 Arròs amb verdures a l'estil mediterrani<br>Salsitxes de pollastre amb tomàquet<br>Fruta del temps         | 23 Amanida d'llanços<br>Truita de patata amb enciam i pastanaga<br>Fruta del temps                                  | 24 <b>FESTIU</b>                                                                                      | 25 Amanida de lleties<br>Filet de lluc al forn amb vinagreta de farigola i amanida<br>Fruta del temps    | 26 Empedrat de mongetes seques<br>Mandonguilles de mixtas a la jardineria<br>Fruta del temps   |
| 29 Macarrons saltats amb verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb enciam i olives<br>Fruta del temps | 30 Bròquil amb patata i un raig d'oli d'oliva<br>Bunyols de bacallà amb enciam i panís<br>Fruta del temps           |                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                                |

\*Al halal les mandonguilles son de peix

# Escola Timbaler del Bruc

| SERHS<br>EDUCA                                                                                                                       |                                                                                                                                               | MENÚ SETEMBRE 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   | DIETA:                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ESCOLA<br>Timbalera<br>del Bruc                                                                                                      |                                                                                                                                               | TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS<br>AMB AIGUA DE PAU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   | BASAL                                                                                                                                                          |  |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                               | ANAMANT AMB OLI D'OLIVA I CURIANT<br>AMB OLI D'OLIVA O OLI D'ORADOL ALT OLEIC                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
|                                                                                                                                      |                                                                                                                                               | MENÚ AMB VEGETAL MÍNIM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
| Cuinat amb oli d'oliva                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
| DILLUNS                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                                                            | DIVENDRES                                                                                                                                                      |  |
| <b>Benvinguts al nou curs escolar !<br/>2025-26</b>                                                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
| <b>BENVINGUDA A L'ESPAI MIGDIA</b> 8                                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
| Macarrons amb oli i farigola<br>ó salsa carbonara<br>Croquetes de rostit<br>Tomàquet al provençal<br>Fruita de temporada             | Crema de verdures<br>(verdures de temporada)<br>Pernillets de pollastre a la taronja<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada                | Empedrat de mongeta blanca<br>(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)<br>Filet d'luç arrebossat<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                       | <td>Arròs amb orenga i oli d'oliva<br/>ó salsa de tomàquet casolana<br/>Filet de gallineta al forn<br/>amb llet de carbassó<br/>Amanida variada<br/>Vaset de gelat</td> <td></td> | Arròs amb orenga i oli d'oliva<br>ó salsa de tomàquet casolana<br>Filet de gallineta al forn<br>amb llet de carbassó<br>Amanida variada<br>Vaset de gelat      |  |
| K 677,3 H 63,1 P 42,9 L 28,3                                                                                                         | K 739 H 81,4 P 28,9 L 33,3                                                                                                                    | K 797,1 H 85,4 P 37,2 L 34,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   | K 665,2 H 82,6 P 29,5 L 24,5                                                                                                                                   |  |
| 15                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                                | 19                                                                                                                                                             |  |
| Crema de pastanaga de l'hort<br>Escalopa de pollastre arrebossada<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada                          | Fesols blancs amb patata i oli d'oliva<br>Fruita de pernillet<br>Amanida variada<br>Iogurt natural                                            | Arròs a la cassola amb costella<br>(sofregit de ceba i tomàquet, porc)<br>Mandonguilles de lluç<br>Salsa suau de tomàquet<br>Fruita de temporada                                                                                                                                                                                                                                | Amanida russa<br>(pèsols, olives, mongeta i pastanaga)<br>Cap de llom fornegut<br>salsa de bolets<br>Xips de patata<br>Fruita de temporada                                        | <b>PROTEÍNA VEGETAL</b><br>Espaguetis amb bolonyesa<br>de lletíes<br>Hamburguesa de coliflor<br>Amanida variada<br>Fruita cítrica de temporada                 |  |
| K 744,5 H 70,5 P 23,4 L 42,4                                                                                                         | K 636,7 H 59,9 P 35,3 L 28,8                                                                                                                  | K 839,1 H 93,8 P 46,6 L 31,1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | K 697,1 H 66,1 P 37,8 L 31,5                                                                                                                                                      | K 724 H 98,1 P 22,2 L 25,3                                                                                                                                     |  |
| <b>ARRIBADA DE LA TARDOR</b> 22                                                                                                      | 23                                                                                                                                            | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                                | 26                                                                                                                                                             |  |
| Arròs amb orenga i oli d'oliva<br>ó sofregit de remolatxa i tomàquet<br>Truita de carbassó<br>Amanida variada<br>Fruita de temporada | Amanida de cigrons<br>(ceba, olives negres, pebrot i tonyina)<br>Pollastre al forn amb herbes provençals<br>Amanida variada<br>Vaset de gelat | <b>Festes de la Mercè</b><br><td>Espirals integrals amb salsa pesto<br/>ó amb oli d'oliva i herbes provençals<br/>Calamar a la romana<br/>Variet d'enciams<br/>Fruita de temporada</td> <td colspan="2">Minestra Primantier<br/>(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)<br/>Mandonguilles de vedella<br/>amb sofregit de tomàquet casolà i ceba<br/>Fruita de temporada</td> | Espirals integrals amb salsa pesto<br>ó amb oli d'oliva i herbes provençals<br>Calamar a la romana<br>Variet d'enciams<br>Fruita de temporada                                     | Minestra Primantier<br>(pastanaga, patata, pèsols mongeta i ceba)<br>Mandonguilles de vedella<br>amb sofregit de tomàquet casolà i ceba<br>Fruita de temporada |  |
| K 785,9 H 97,4 P 20 L 35,1                                                                                                           | K 815,6 H 67,5 P 43,3 L 41,3                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | K 853 H 81,1 P 34,7 L 43,5                                                                                                                                                        | K 621,6 H 55 P 26,5 L 32,8                                                                                                                                     |  |
| 29                                                                                                                                   | <b>DIA ESCOLAR DE LA PAU I NO VIOLENCIA</b> 30                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |
| Amanida de pasta tricolor<br>(blat de moro, olives, tomàquet i surimi)<br>Nuggets de pollastre<br>Variet d'enciams<br>Iogurt natural | Mongeta tendra saltada a l'alliet<br>Botifarra al forn<br>Fesols blancs<br>Fruita de temporada                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Setembre ja ha arribat</b><br>I L'ESCOLA HA COMENÇAT                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |  |
| K 766,9 H 82,1 P 26,2 L 36,6                                                                                                         | K 728,9 H 59,1 P 29 L 42,2                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |  |

Al halal la butifarra son hamburguesa de coliflor

# Escola La Falguera

| ROCA since 1966                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    | SENSE PORC                                                                                                                               |                                                                                                                                          | Obrim les portes!                                                                                                                                              |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SETEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DILLUNS                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                |
| <p><b>Benvinguts, benvingudes,</b><br/>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia de l'escola.<br/>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de <b>contribuir a millorar el nostre entorn i la salut de les persones.</b><br/>Aquest curs, seguim posant el focus en la <b>CURA</b> de les persones, i remarcem que:</p> <p>Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't, un programa de formació molt enriquidor i pràctic.</b> Destaquem que ens endinsarem en l'<b>enfocament restauratiu global</b> que se centra a cuidar les persones i les relacions.</p> <p>Continuarem treballant per a <b>minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat</b>, vetllant per la <b>qualitat i la proximitat</b> en tots els àmbits.</p> <p>Seguirem acompanyant i escoltant els infants i joves amb l'objectiu que <b>participin i gaudeixin</b> de l'Espai Migdia.</p> <p>Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.</p> | <p><b>8 MENÚ DE BENVINGUDA</b><br/>Arròs integral amb salsa de tomàquet<br/>Pollastre arrebossat amb amanida del temps<br/>Fruita de temporada</p> | <p><b>9</b><br/>Llenties estofades<br/>Lluç al forn amb saltat de porro i amanida del temps<br/>Fruita de temporada</p>                  | <p><b>10</b><br/>Verdura de temporada amb oli de porros<br/>Hamburguesa de vedella planxa amb amanida<br/>Fruita de temporada</p>        | <p><b>11</b><br/><b>Festa</b></p>                                                                                                                              | <p><b>12</b><br/>Macarrons integrals a la napolitana<br/>Trita de carbassó amb amanida del temps<br/>logurt ecològic</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>15</b><br/>Crema de carbassó<br/>Mandonguilles de vedella amb samfaina<br/>Fruita de temporada</p>                                           | <p><b>16</b><br/>Mongeta tendra, patata i pastanaga<br/>Fideuada de peix<br/>Fruita de temporada</p>                                     | <p><b>17</b><br/>Empedrat de mongetes i vinagreta de pebrot<br/>Trita de patata i ceba amb amanida del temps<br/>Fruita de temporada</p> | <p><b>18</b><br/>Arròs integral amb carbassó, albg., pastga., i oli d'alf.<br/>Pollastre rostit, herbes provençals i amanida del temps<br/>logurt ecològic</p> | <p><b>19</b><br/>Amanida de llacets<br/>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada<br/>Fruita de temporada</p>   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>22</b><br/>Amanida de llenties<br/>Pizza de gall dindi i formatge amb amanida<br/>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>23</b><br/>Arròs integral italiana<br/>Peix fresc S/M a l'andalusa, amanida i vinagr., de pera<br/>Fruita de temporada</p>         | <p><b>24</b><br/>Amanida de patata amb vinagreta de pebrot<br/>Pollastre rostit amb daus de verdures<br/>Fruita de temporada</p>         | <p><b>25</b><br/>Hummus de cigrons amb torrades<br/>Trita de carbassó i ceba, daus de tomàquet i all i julivert<br/>logurt ecològic</p>                        | <p><b>26</b><br/>Cuscús amb verdures de temporada a daus<br/>Estofat de cam de pollastre<br/>Fruita de temporada</p>     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>29</b><br/>Amanida d'arròs amb vinagr.,<br/>Lluç al forn sobre llit de carbassó amb amanida<br/>Fruita de temporada</p>                      | <p><b>30</b><br/>Verdura de temporada amb oli d'all i julivert<br/>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal<br/>Fruita de temporada</p> |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                                                                                                          |

## Escola Rius i Taulet

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Benvinguts, benvingudes,</b><br/>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia de l'escola.<br/>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de <b>contribuir a millorar el nostre entorn i la salut de les persones.</b><br/>Aquest curs, seguim posant el focus en la <b>CURA</b> de les persones, i remarcem que:</p> <p>Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't, un programa de formació molt enriquidor i pràctic.</b> Destaquem que ens endinsarem en l'<b>enfocament restauratiu global</b> que se centra a cuidar les persones i les relacions.</p> <p>Continuarem treballant per a <b>minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat</b>, vetllant per la <b>qualitat i la proximitat</b> en tots els àmbits.</p> <p>Seguirem acompanyant i escoltant els infants i joves amb l'objectiu que <b>participin i gaudeixin</b> de l'Espai Migdia.</p> <p>Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.</p> | <p><b>8 MENÚ DE BENVINGUDA</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Pollastre arrebossat amb enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p> | <p><b>9</b><br/>Llenties estofades<br/>Lluç al forn amb saltat de porro, enciam i tomàquet<br/>Fruita de temporada</p>                   | <p><b>10</b><br/>Verdura de temporada amb oli de porros<br/>Hamburguesa mixta planxa amb enciam i pastanaga<br/>Fruita de temporada</p> | <p><b>11</b><br/><b>Festa</b></p>                                                                                                                     | <p><b>12</b><br/>Macarrons integrals a la napolitana<br/>Trita de carbassó amb enciam i cogombre<br/>logurt natural</p>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>15</b><br/>Crema de carbassó<br/>Mandonguilles mixtes amb samfaina<br/>Fruita de temporada</p>                                    | <p><b>16</b><br/>Mongeta tendra i pata bullida<br/>Fideuada de peix<br/>Fruita de temporada</p>                                          | <p><b>17</b><br/>Empedrat de mong. i vinag., pebrot<br/>Trita de patata i ceba amb enciam i olives<br/>Fruita de temporada</p>          | <p><b>18</b><br/>Arròs amb carbassó, alb., pastga., i oli d'alf.<br/>Pollastre rostit amb herbes provençals i enciams variats<br/>logurt ecològic</p> | <p><b>19</b><br/>Amanida de llacets<br/>Cigrons sortits de l'olla amb ceba caramel·litzada<br/>Fruita de temporada</p>                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>22</b><br/>Amanida de llenties<br/>Pizza de gall dindi i formatge amb enciam i raves<br/>logurt natural</p>                       | <p><b>23</b><br/>Arròs integral italiana<br/>Trita de carbassó i ceba, daus de tomàquet, all i julivert<br/>Fruita de temporada</p>      | <p><b>24</b><br/><b>Festa</b></p>                                                                                                       | <p><b>25</b><br/>Amanida de patata amb vinagreta de pebrot<br/>Pollastre rostit amb daus de verdures<br/>Fruita de temporada</p>                      | <p><b>26</b><br/>Cuscús amb verdures de temporada a daus<br/>Peix fresc S/M a l'andalusa, enciam i vinagr., de pera<br/>Fruita de temporada</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>29</b><br/>Amanida d'arròs amb vinagreta<br/>Lluç al forn sobre llit de carbassó, enciam i remol.,<br/>Fruita de temporada</p>    | <p><b>30</b><br/>Verdura de temporada amb oli d'all i julivert<br/>Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal<br/>Fruita de temporada</p> |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |

\*Les mandonguilles mixtes son de vedella al “sense porc” i vegetals al “vegà”

Sopars:



| ROCA since 1966                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                           | Proposta Sopars                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                       | Obrim les portes! |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| SETEMBRE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DILLUNS                                                                                                                   | DIMARTS                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                               | DIJOUS                                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                             |                   |
| <p><b>Benvinguts, benvingudes,</b></p> <p>Preparats i amb il·lusió, donem la benvinguda als vostres fills i filles a l'Espai Migdia de l'escola.</p> <p>Contents de retrobar-nos, encarem el curs posant, com sempre, la mirada en els infants i joves de l'escola, amb la voluntat de <b>contribuir a millorar el nostre entorn i la salut de les persones.</b></p> <p>Aquest curs, seguim posant el focus en la <b>CURA</b> de les persones, i remarquem que:</p> <p>Seguirem impulsant la formació dels nostres equips mitjançant el <b>Rocaforma't</b>, un programa de formació molt enriquidor i pràctic. Destaquem que ens endinsarem en l'enfocament restauratiu global que se centra a cuidar les persones i les relacions.</p> <p>Continuarem treballant per a <b>minimitzar els impactes ambientals de la nostra activitat</b>, vetllant per la qualitat i la proximitat en tots els àmbits.</p> <p>Seguirem acompanyant i escoltant els infants i joves amb l'objectiu que <b>participin i gaudeixin</b> de l'Espai Migdia.</p> <p>Us convidem a continuar treballant plegats en aquesta línia.</p> <p><b>Bon curs per a totes i tots!</b></p> | <p>8</p> <p>Mongeta, pastanaga i patata bullida</p> <p>Remenat d'ou amb gambetes i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>9</p> <p>Amanida freda de pasta tricolor</p> <p>Broqueta de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>     | <p>10</p> <p>Arròs saltat amb carbassó, pebrot i ceba</p> <p>Calamars a la planxa amb all i julivert, enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11</p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                  | <p>12</p> <p>Crema de carbassó, porro i patata</p> <p>Cap de llom al forn amb poma, amanida</p> <p>logurt natural</p> |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>15</p> <p>Crema de remolatxa</p> <p>Llenguado al forn amb tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>             | <p>16</p> <p>Graellada de verdures i patata</p> <p>Hamburguesa casolana de llenties amb amanida</p> <p>logurt natural</p> | <p>Tabulé</p> <p>Pit de pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                                                               | <p>18</p> <p>Albergínia farcida i gratinada</p> <p>Croquetes casolanes de pastanaga amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19</p> <p>Torrada amb escalivada</p> <p>Truita a la francesa amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>            |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>22</p> <p>Arròs amb salsa de verdures</p> <p>Lluç sobre llit de carbassó i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>      | <p>23</p> <p>Carbassons farcits</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet i amanida</p> <p>logurt natural</p>                 | <p>24</p> <p><b>Festa</b></p>                                                                                                                          | <p>25</p> <p>Empedrat de mongetes seques</p> <p>Aranzins amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                            | <p>26</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Daus de gall dindi marinats amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>          |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>29</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga</p> <p>Truita de tonyina i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>            | <p>30</p> <p>Bròquil i patata bullida</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>                 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                   |
| 19°C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                       |                   |

## Escola Antaviana



SETEMBRE 2025

## ESCOLA ANTAVIANA

### MENÚ BASAL



corerestauracio.com  
@corerestauracio  
@CORErestauracio

| dilluns                                                                                                                                                                              | dimarts                                                                                                                                                                                      | dimecres                                                                                                                                                                  | dijous                                                                                                                                                                                         | divendres                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bon inici de curs!</b></p>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |
| <p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pollastre a l'ast</p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p>                                           | <p>9</p> <p>Amanida de pasta<sup>1,3,7</sup></p> <p>(formatge fresc, olives, blat de moro)</p> <p>Mandonguilles de vedella eco a la jardineria</p> <p>Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> | <p>10</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Gall d'indi en salsa amb verdures i patata</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p>                                                       | <p>11</p> <p><b>Festiu</b></p>                                                                                                                                                                 | <p>12</p> <p>Espinacs amb patates</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert<sup>4</sup></p> <p>Enciam ecològic i pastanaga</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p>                            |
| <p>15</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet<sup>1</sup></p> <p>Salsitxes de porc al forn<sup>2</sup></p> <p>Enciam ecològic i cogombre</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p> | <p>16</p> <p>Amanida de cigrons<sup>4,3</sup></p> <p>(ou dur, tonyina, olives)</p> <p>Truita de patates<sup>3</sup></p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p> | <p>17</p> <p>Mongeta tendra i patata</p> <p>Perrillels de pollastre al forn amb espècies</p> <p>Enciam ecològic i pastanaga</p> <p>Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p> | <p>18</p> <p>Crema de porros</p> <p>Estofat de vedella amb verdures i patates</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p>                                                                     | <p>19</p> <p>Amanida d'arròs<sup>3</sup></p> <p>(ou dur, olives, tomàquet)</p> <p>Peix fresc de llotja<sup>4</sup></p> <p>Enciam ecològic i olives</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p> |
| <p>22</p> <p>Espaguetis amb tomàquet<sup>1</sup></p> <p>Gall d'indi amb verdures</p> <p>Enciam ecològic i olives</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p>                                  | <p>23</p> <p>Amanida de patata<sup>4</sup></p> <p>(tonyina, olives)</p> <p>Filet de lluç al forn amb salsa verda<sup>4</sup></p> <p>Pa<sup>1</sup> i lacti<sup>7</sup></p>                   | <p>24</p>                                                                                                                                                                 | <p>25</p> <p>Arròs 3 delícies<sup>3</sup></p> <p>(pastanaga, truita, pesols)</p> <p>Contracruixa de pollastre a la llmona</p> <p>Enciam ecològic i tomàquet</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita</p> | <p>26</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Truita de tonyina<sup>3,4</sup></p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p>                              |
| <p>29</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Estofat de gall d'indi amb verdures</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p>                                                               | <p>30</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet<sup>1,3</sup></p> <p>Pollastre a l'ast</p> <p>Enciam ecològic i blat de moro</p> <p>Pa<sup>1</sup> i fruita ecològica</p>                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix pa integral.

**ECO**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló.

El lacti serà iogurt artesà del Bages



PRODUCTES DE PROXIMITAT

# Escola Oriol Martorell

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                              | DIMARTS                                                                                                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                                                                                      |
| 8                                                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                               | 12                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>· Truita de carbassó i patates</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Llenties guisades amb verdures</li> <li>· Gall dindi* amb all, julivert i pastanaga</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'espitals amb olives, pastanaga, i tomàquet</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                   | <p><b>FESTA</b></p>                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patates</li> <li>· Llom* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>· Amanida d'enciams amb pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                       |
| 15                                                                                                                                                                                                                   | 16                                                                                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                               | 19                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa pesto</li> <li>· Truita jardineria</li> <li>· Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida russa (patata, pastanaga, mongeta tendra, tonyina, lactonesa)</li> <li>· Pollastre* al forn amb tomàquet i orenga</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs 3 delícies (pastanaga, carbassó, i truita)</li> <li>· Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>· Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema tèbia de carbassó i porros amb crostonets*</li> <li>· Pilota de vedella amb salsa de pomes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta del carai guisada amb verdures i una mica de patata</li> <li>· Seità a la planxa amb salsa de tomàquet</li> <li>· Amanida d'enciam i germinats</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> |
| 22                                                                                                                                                                                                                   | 23                                                                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                               | 26                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons amb salsa de formatge* i olives negres</li> <li>· Mandonguilles vegetals amb salsa</li> <li>· Amanida d'enciams i olives</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Taboulé (couscous, carbassó ratllat, tomàquet, julivert i menta)</li> <li>· Guisat de gall dindi* amb xampinyons</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>          | <p><b>FESTA</b></p>                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Amanida d'arròs amb enciam, olives, tomàquet i cogombre</li> <li>· Truita de patata i ceba</li> <li>· Iogurt Natural</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cigrons guisats amb verdures</li> <li>· Hamburguesa de pollastre* a la planxa</li> <li>· Amanida d'enciams i nap ratllat</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                               |
| 29                                                                                                                                                                                                                   | 30                                                                                                                                                                                                        | 31                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de bleda, carbassó i patates</li> <li>· Ales de pollastre ecològic cruixents al forn</li> <li>· Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de peix** amb arròs</li> <li>· Truita de formatge*</li> <li>· Amanida d'enciams i pipes</li> <li>· Fruita del temps</li> </ul>                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNAD

\* Els plats estan elaborats in situ per les cuines del centre. Tots els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. A més d'aquests productes ecològics auditats, el 80% dels mateixos són de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que consumeixem són frescos. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa i Ecolocal a [www.ecomania.com](http://www.ecomania.com). \*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada dia.

# Escola Palma de Mallorca

## MENÚ SETEMBRE 2025

## ESCOLA PALMA DE MALLORCA

| DILLUNS 8                                                                                                        | DIMARTS 9                                                                                        | DIMECRES 10                                                                                                                | DIJOUS 11                                                                                                              | DIVENDRES 12                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arròs amb tomàquet<br><b>Botifarra de porc amb</b><br>pastanaga ratllada<br>Fruita del temps                     | Espaguetis amb salsa de<br>carbassa<br>Trita de carbassó amb<br>amanida<br>Fruita del temps      | Mongetes seques guisades<br>amb verdures<br>Daus de pollastre rostit amb<br>patates fregides<br>Iogurt natural sense sucre | <b>FESTA</b>                                                                                                           | Amanida russa<br>Filet de mair a l'andalus<br>amb amanida<br>Fruita del temps                 |
| DILLUNS 15                                                                                                       | DIMARTS 16                                                                                       | DIMECRES 17                                                                                                                | DIJOUS 18                                                                                                              | DIVENDRES 19                                                                                  |
| <b>Amanida d'arròs integral</b><br><b>Croquetes d'espinacs amb</b><br><b>tomàquet amanit</b><br>Fruita del temps | Cigrons guisats amb<br>verdures<br>Ous durs al forn amb salsa<br>de tomàquet<br>Fruita del temps | Verdura del temps<br>Estofat de gall dindi amb cuscús<br>Fruita del temps<br><br><b>DIA MUNDIAL DE LA POMA</b>             | Espirals amb salsa de<br>xampinyons<br>Filet de bacallà arrebossat<br>amb amanida<br>Fruita del temps                  | Crema de carbassó<br>Pizza cassolana de tonyina<br>amb amanida<br>Batut de fruita sense sucre |
| DILLUNS 22                                                                                                       | DIMARTS 23                                                                                       | DIMECRES 24                                                                                                                | DIJOUS 25                                                                                                              | DIVENDRES 26                                                                                  |
| Mongetes seques guisades<br>amb verdures<br>Filet de lluç al forn amb<br>amanida<br>Fruita del temps             | Verdura del temps<br>Escalopa de pollastre amb<br>pastanaga ratllada<br>Fruita del temps         | <b>FESTA</b>                                                                                                               | Crema de pastanaga amb<br>crostons de pa<br>Macarrons integrals amb<br>bolonyesa vegetal<br>Iogurt natural sense sucre | Llenties guisades amb<br>verdures<br>Hamburguesa de vedella i<br>formatge<br>Fruita del temps |
| DILLUNS 29                                                                                                       | DIMARTS 30                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                               |
| Llenties guisades amb<br>verdures<br>Pernilet de pollastre a la<br>llimona amb amanida<br>Fruita del temps       | Menestra de verdures<br>Ous durs amb beixamel<br>Fruita del temps                                |                                                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                               |



Les hortalisses i fruites són sempre fresques, de proximitat i temporada. A les amanides afegim pipes de carbassa i de gira-sol. El iogurt és de granja i a doll (format gran). El tipus de peix de proximitat és segons mercat. Aquest mes gaudirem de mongeta tendre, carbassó, cogombre, bleda, col, remolatxa, moniato, pebrot, tomàquet, meló, síndria, figa, préssec, paraguaià, albercoc, pruna.

## Escola Marinada

## SETEMBRE 2025

### MENÚ BASAL



| DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                      | DIJOUS                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal amb<br>enciam i olives<br>Fruita del temps                                | 9 Verdura tricolor amb<br>un raig d'oli d'oliva<br>Pernilets de pollastre rostits<br>amb patata i ceba<br>Fruita del temps | 10 Macarrons amb salseta de<br>bolets<br>Trita de carbassó amb<br>brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps | 11 <b>FESTIU</b>                                                                                                | 12 Amanida de cigrons<br>Porcions d'badejo al forn<br>amb brots verds i olives<br>Fruita del temps     |
| 15 Amanida de llenties<br>Trita a la francesa amb<br>enciam i olives<br>Fruita del temps                              | 16 Espirals a la bolonyesa<br>vegetal<br>Varetes de peix amb<br>brots verds i pastanaga<br>Fruita del temps                | 17 Mongeta tendra amb<br>patata i un raig d'oli d'oliva<br>Magra de porc amb salseta de<br>llimona<br>iogurt  | 18 Ensaladilla russa<br>Hamburguesa de coliflor i<br>formatge amb enciam i brots de<br>soja<br>Fruita del temps | 19 Tabulé de cuscús<br>Contraixua de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita del temps                      |
| 22 Arròs amb verdures a l'estil<br>mediterrani<br>Salsites de pollastre amb<br>tomàquet<br>Fruita del temps           | 23 Amanida d'llanços<br>Trita de patata amb enciam i<br>pastanaga<br>Fruita del temps                                      | 24 <b>FESTIU</b>                                                                                              | 25 Amanida de llenties<br>Filet de lluç al forn amb<br>vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps      | 26 Empedrat de mongetes seques<br><b>Mandonguilles de mixtas a la</b><br>jardinera<br>Fruita del temps |
| 29 Macarrons saltejats amb<br>verdures de temporada<br>Trita a la francesa amb<br>enciam i olives<br>Fruita del temps | 30 Bròquil amb patata i un raig<br>d'oli d'oliva<br>Bunyols de bacallà amb<br>enciam i panís<br>Fruita del temps           |                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                        |

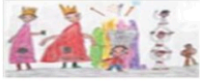
\*Al halal son de peix

## Escola Àngels Garriga



Menú Setembre Curs 2025-26

Cooperativa Escolar Guinardó S.C.C.I

| Dilluns                                                                                                                                            | Dimarts                                                                                                                                     | Dimecres                                                                                                                                                     | Dijous                                                                                                                                                                                                       | Divendres                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>PÈSOLS AMB PATATES<br>CROQUETES DE POLLASTRE<br>AMB AMANIDA D'ENCIAM I<br>TOMAQUET<br>IOGURT ECOLÒGIC                                         | 9<br>ESPAGUETIS INTEGRALS AMB<br>TOMAQUET I FORMATGE<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>AMB AMANIDA D'ENCIAM I<br>OLIVES<br>FRUITA DEL TEMPS          | 10<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB<br>PICADA D'ALL I JULIVERT<br>AMB AMANIDA D'ENCIAM I<br>PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS | 11<br><b>FESTA DE LA<br/>DIADA</b>                                                                                                                                                                           | 12<br>LLENTIES AMB VERDURES I ARRÓS<br>lenties, arròs, tomàquet, ceba, alls,<br>pebrot verd, pastanaga i llorer<br>LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ<br>FRUITA DEL TEMPS |
| 15<br>ARRÓS INTEGRAL AMB<br>SOFREGIT DE TOMAQUET<br>TRUITA D'ESPINACS<br>AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES<br>IOGURT ECOLÒGIC                          | 16<br>CIGRONS AMB AMANIDA DE<br>TOMAQUET OLIVES I<br>ORENGA<br>FILET DE LLUÇ ENFARINAT<br>FRUITA DEL TEMPS                                  | 17<br>BROQUIL AMB PATATES<br>PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA<br>AMB AMANIDA DE TOMAQUET I<br>PASTANAGA<br>FRUITA DEL TEMPS                                      | 18<br>MONGETA TENDRA AMB<br>PASTANAGA<br><b>FIDEUS A LA CASSOLA:</b><br>castella de porc, sofregit de<br>ceba i tomàquet, pebrot vermell<br>i verd, picada d'all i julivert i<br>carxofa<br>FRUITA DEL TEMPS | 19<br>MONGETES SEQUES AMB OLI<br>BOTIFARRA DE PORC<br>AMB AMANIDA DE TOMAQUET I<br>ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS                                                |
| 22<br>ARRÓS INTEGRAL AMB<br>TOMAQUET<br>TRUITA A LA FRANCESA<br>AMB AMANIDA D'ENCIAM I<br>TOMAQUET<br>IOGURT ECOLÒGIC                              | 23<br><b>EXCURSIÓ TOTA<br/>L'ESCOLA</b>                                                                                                     | 24<br><b>FESTA DE LA MERCÈ</b><br>                                          | 25<br>LLENTIES AMB VERDURES I ARRÓS<br>lenties, arròs, tomàquet, ceba,<br>alls, pebrot verd, pastanaga i<br>llorer<br>LLUÇ AL FORN AMB HERBETES DE<br>PROVENÇA<br>FRUITA DEL TEMPS                           | 26<br>BLEDES AMB PATATES<br>POLLASTRE A LA PLANXA AMB<br>PICADA D'ALL I JULIVERT<br>AMB AMANIDA DE TOMAQUET I<br>ENCIAM<br>FRUITA DEL TEMPS                  |
| 29<br>AMANIDA D'ESTIU:<br>TOMAQUET, ENCIAM, BLAT DE<br>MORO, PASTANAGA I OLIVES<br>MACARRONS SOFREGITS AMB<br>SOJA TEXTURITZADA<br>IOGURT ECOLÒGIC | 30<br>MONGETES TENDRES AMB<br>PATATES<br>FILET DE LLUÇ AL FORN AMB<br>SUQUET DE CEBÀ AMB AMANIDA<br>D'ENCIAM I TOMAQUET<br>FRUITA DEL TEMPS |                                                                            |                                                                                                                           |                                                                          |

\*TOT ELS DILLUNS ACOMPANYAT AMB PA INTEGRAL I LA RESTA DELS DIES AMB PA BLANC I PA INTEGRAL

## Escola de les Aigües



|  <b>Biòsca</b> <b>SETEMBRE</b> Escola de les Aigües Menú basal |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DILLUNS                                                                                                                                          | DIMARTS                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                    |
| 8 Macarrons integrals amb sofregit de ceba i tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb enciam i olives<br>logurt natural de granja                    | 9 Amanida Cigrons (tomàquet, pastanaga, pebrot)<br>Truita de patates i ceba amb enciam barrejats<br>Fruita de temporada    | 10 Bròquil al vapor amb patata a l'all<br>Mandonguilles de vedella i porc amb salsa i daus de pastanaga<br>Fruita de temporada                                                      | 11 Festa                                                                                                                                    | 12 Crema de carbassó<br>Lenties amanides amb arròs amb l'oliva<br>Fruita de temporada                        |
| 15 Ensaladilla Russa<br>*opcional lactonesa<br>Gall dindi estofat amb xampinyons<br>logurt natural de granja                                     | 16 Empedrat de Mongetes blanques<br>Filet de Lluç al forn amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                       | 17 Arròs integral amb sofregit de tomàquet<br>Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada<br>Fruita de temporada                                                                | 18 Amanida de pasta (pastanaga, blat moro, olives)<br>Salsitxes de porc amb samfaina<br>Fruita de temporada                                 | 19 Puré de verdures del temps<br>Carlamars romana casolans amb enciam i daus tomàquet<br>Fruita de temporada |
| 22 Espaguetis integrals al pesto<br>Truita de carbassó i ceba amb enciams<br>logurt natural de granja                                            | 23 Mongeta tendra amb patata bullida<br>Pollastre a l'ast rostit al toc curri amb barreja d'enciams<br>Fruita de temporada | 24 Festa                                                                                                                                                                            | 25 Arròs integral milanesa (ceba, tomàquet, pastanaga i pèsols)<br>Filet de bacallà al forn amb salsa verda casolana<br>Fruita de temporada | 26 Lenties guisades amb verdures<br>Hamburguesa de verdures amb enciam i olives<br>Fruita de temporada       |
| 29 Crema de verdures (ceba, pastanaga, carbassó i porros)<br>Espaguetis amb bolonyesa vedella i porc<br>logurt natural de granja                 | 30 Fesolets amb daus de patata<br>Estofat de porc amb daus de pastanaga i xampinyons<br>Fruita de temporada                | Benvinguts/des al nou curs escolar 2025-2026<br>Cada mes entregarem els menús mensuals, els menús de les al·lèrgies, la proposta dels sopars i la fitxa de la nostra nutricionista. |                                                                                                                                             |                                                                                                              |

Menús elaborats per Dietista - Nutricionista: CML CA7500536

*Carla Plana*

L'arròs, Pastes i llegums seran ecològiques

Les fruites, verdures, làctic serà de proximitat km 0.

El iogurt natural de granja natural sense sucre

Utilització d'oli d'oliva per cuinar i fregir.

Utilització d'oli d'oliva verge, per amanir.

Sal iodada per preparar els aliments.

Es consulta diàriament les etiquetes dels proveïdors per veure la composició per les al·lèrgies i possibles traces.

Escola Parc Guinardó

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú PARC GUINARDÓ Setembre 2025 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | DILLUNS                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                                       | DIJOUS                                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                  | 8                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                             | 11                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs</li> <li>Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades (tomàquet, ceba i pastanaga)</li> <li>Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i tomàquet</li> <li>Iogurt</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Enfilat de gall dindi amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>     | DIADA DE CATALUNYA                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i col</li> <li>Salsitxes amb cous-cous</li> <li>Fruita, macedònia 13,14 i 15</li> </ul>                                                                                                                            |
| esopar                           | Verdura<br>Carn blanca                                                                                                                                                 | Pasta<br>Ou                                                                                                                                                                      | Pasta<br>Peix blau                                                                                                                             |                                                                                                                                                                           | Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | 15                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                             | 18                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta integral (blat de moro, tomàquet i olives)</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Truita de xampinyons i patata amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus de cigrons i remolatxa</li> <li>Maire a l'andalus amb enciam i olives</li> <li>Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de patata (pèsols, pastanaga i mongeta verda)</li> <li>Estofat de vedella amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita, macedònia 1r, 2n i 3r</li> </ul>                                                                                                 |
| esopar                           | Verdura<br>Carn blanca                                                                                                                                                 | Pasta<br>Peix blau                                                                                                                                                               | Pasta<br>Ou                                                                                                                                    | Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                       | Verdura<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  | 22                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                             | 25                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Bacallà al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (pastanaga, pebrot vermell i olives)</li> <li>Enfilat de gall dindi amb enciam i blat de moro</li> <li>Iogurt</li> </ul> | LA MERCÈ                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre</li> <li>Fruita</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida completa (enciam, pastanaga, olives, cogombre, formatge fresc, blat de moro i olives) buffet 4t, 5è i 6è</li> <li>Estofat de mongeta seca, croquetes 13,14 i 15</li> <li>Fruita, macedònia 4t, 5è i 6è</li> </ul> |
| esopar                           | Pasta<br>Ou                                                                                                                                                            | Verdura<br>Peix blau                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                | Verdura<br>Carn blanca                                                                                                                                                    | Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                  | 29                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i coliflor saltejat amb all i julivert</li> <li>Seitons enfarinats amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>     | TASTET DEL MON                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

\*Les salsitxes amb cous-cous son halal al menú halal

Escola Pit-Roig

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú PARC GUINARDÓ Setembre 2025 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | DILLUNS                                                                                                                                                                | DIMARTS                                                                                                                                                                          | DIMECRES                                                                                                                                        | DIJOUS                                                                                                                                                                    | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                  | 8                                                                                                                                                                      | 9                                                                                                                                                                                | 10                                                                                                                                              | 11                                                                                                                                                                        | 12                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb pesto d'espínacs</li> <li>Ou dur amb salsa de tomàquet amb enciam i coqombre</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades (tomàquet, ceba i pastanaga)</li> <li>Lluç al forn amb salsa verda amb enciam i tomàquet</li> <li>Iogurt</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Enfilat de gall dindi amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>      | DIADA DE CATALUNYA                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i col</li> <li>Salsitxes amb cous-cous</li> <li>Fruita, macedònia 13,14 i 15</li> </ul>                                                                                                                            |
| espat                            | Verdura Carn blanca                                                                                                                                                    | Pasta Ou                                                                                                                                                                         | Pasta Peix blau                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           | Pasta Peix blanc                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | 15                                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                               | 17                                                                                                                                              | 18                                                                                                                                                                        | 19                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta integral (blat de moro, tomàquet i olives)</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa</li> <li>Truita de xampinyons i patata amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Hummus de cigrons i remolatxa</li> <li>Maire a l'andalusa amb enciam i olives</li> <li>Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de patata (pèsols, pastanaga i mongeta verda)</li> <li>Estofat de vedella amb enciam i coqombre</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb tomàquet</li> <li>Lluç al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>Fruita, macedònia 1r, 2n i 3r</li> </ul>                                                                                                 |
| espat                            | Verdura Carn blanca                                                                                                                                                    | Pasta Peix blau                                                                                                                                                                  | Pasta Ou                                                                                                                                        | Pasta Peix blanc                                                                                                                                                          | Verdura Carn blanca                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | 22                                                                                                                                                                     | 23                                                                                                                                                                               | 24                                                                                                                                              | 25                                                                                                                                                                        | 26                                                                                                                                                                                                                                                               |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Bacallà al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (pastanaga, pebrot vermell i olives)</li> <li>Enfilat de gall dindi amb enciam i blat de moro</li> <li>Iogurt</li> </ul> | LA MERCÈ                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Truita de patata i carbassó amb enciam i coqombre</li> <li>Fruita</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida completa (enciam, pastanaga, olives, coqombre, formatge fresc, blat de moro i olives) buffet 4t, 5è i 6è</li> <li>Estofat de mongeta seca, croquetes 13,14 i 15</li> <li>Fruita, macedònia 4t, 5è i 6è</li> </ul> |
| espat                            | Pasta Ou                                                                                                                                                               | Verdura Peix blau                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                 | Verdura Carn blanca                                                                                                                                                       | Pasta Carn blanca                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                  | 29                                                                                                                                                                     | 30                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| dinar                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i coliflor saltejat amb all i julivert</li> <li>Seitons enfarinats amb</li> </ul>                                        | TASTET DEL MON                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |



# SETEMBRE 2025

## Menú basal

La forquilla  
ecològica

| DILLUNS                                                                                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>MACARRONS AMB SALSA DE TOMAQUET I FORMATGE RATLLAT<br>HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Gaspacho amb crostons de pa<br>Bacallà al forn | <b>9</b><br>MONGETA TENDRA AMB PATATA BULLIDA<br>PERNILET DE POLLASTRE AL FORN<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Pasta al pesto<br>Truita paisana                                                                       | <b>10</b><br>EMPEDRAT DE CIGRONS (TONYINA, TOMAQUET I OU DUR)<br>CROQUETES DE BACALLÀ AMB PASTANAGA RATLLADA<br>PA I IOGURT KM 0<br>Sopar:<br>Arròs amb verdures<br>Llom a la planxa    | <b>11</b><br>FESTIU                                                                                                                                                                                        | <b>12</b><br>ARRÒS TRES DELICIES AMB PERNIL BLAT DE MORO I OLIVES<br>LLUÇ A LA MARINERA<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Amanida de tomaquet i mozzarella<br>Estofat de gall dindi           |
| <b>15</b><br>BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA<br>OUS AMB SALSA DE TOMAQUET GRATINATS AL FORN<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Raviolis amb salsa de tomaquet<br>Peix blau a la planxa                 | <b>16</b><br>CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURES<br>LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM<br>PA I FRUITA                                                                                                                         | <b>17</b><br>AMANIDA D'ESPIRALS AMB TONYINA, TOMAQUET I BLAT DE MORO<br>PEIX DE MERCAT AMB ENCIAM I PASTANAGA<br>PA I IOGURT KM 0<br>Sopar:<br>Empedrat de mongeta<br>Pollastre al forn | <b>18</b><br>VICHISSEOISE AMB CROSTONS DE PA<br>WOK D'ARRÒS BASMATI AMB VERDURES (CEBA, PASTANAGA, CABBASSO I PEBROT VERMELL)<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Amanida variada<br>Cigrons amb espinacs i panses | <b>19</b><br>AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA, OU DUR I OLIVES<br>POLLASTRE A L'ALLET AMB PATATES AL CALIU<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Meló amb pernil<br>Broquetes de gall dindi        |
| <b>22</b><br>ARRÒS AMB SALSA DE VERDURES (CEBA, TOMAQUET I CABBASSO)<br>PEIX DE PROXIMITAT AMB ENCIAM I TOMAQUET<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Crema de pastanaga<br>Llom a la planxa        | <b>23</b><br>LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES<br>PIZZA CASOLANA A L'ESTIL LA FORQUILLA (TOMAQUET CASOLÀ, DAUS DE GALL D'INDI, FORMATGE I MOZZARELLA)<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Amanida verda<br>Peix a la planxa | <b>24</b><br>FESTIU<br>Sopar:<br>Wok de verdures<br>Truita de ceba                                                                                                                      | <b>25</b><br>CREMA DE LLEGUMS I VERDURES AMB CROSTONS DE PA<br>FIDEUÀ DE VERDURES AMB ALL I OLI<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Saltat de bollets<br>Pollastre a la planxa                                     | <b>26</b><br>AMANIDA DE LLACETS (PERNIL, TOMAQUET I BLAT DE MORO)<br>TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Guacamole amb pico de gallo<br>Fajitas casolanes |
| <b>29</b><br>MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL<br>CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES<br>PA I FRUITA<br>Sopar:<br>Amanida de patata<br>Pit de pollastre a la planxa                     | <b>30</b><br>MENU SORPRESA<br>Sopar:<br>Sopa de pasta<br>Peix a la planxa                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         |

Escola Sagarra



BASAL

## MENÚ SETEMBRE 2025

FUNDACIÓ  
PERE TARRÉS

| DILLUNS                                                                                                                    | DIMARTS                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                         | DIVENDRES                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>- Macarrons integrals amb salsa napolitana<br>- Truita de patates amb amanida<br>- Fruita de temporada                | 9<br>- Arròs tres delícies<br>- Lluç al forn amb verdures<br>- Fruita de temporada                       | 10<br>- Patata i mongeta verda<br>- Pernets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida<br>- Fruita de temporada | 11<br>                       | 12<br>- Amanida de lletíes<br>- Hamburguesa mixta amb amanida<br>- Fruita de temporada                                    |
| 15<br>- Amanida de cigrons<br>- Fogoner al forn amb amanida<br>- Fruita de temporada                                       | 16<br>- Arròs amb tomàquet<br>- Truita de carbassó amb amanida<br>- Fruita de temporada                  | 17<br>- Vichyssoise<br>- Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús<br>- Fruita de temporada                              | 18<br>- Minestra de verdures amb patata<br>- Estofat de gall dindi amb xampinyons<br>- Iogurt natural          | 19<br>- Amanida de pasta de colors<br>- Contracua de pollastre al forn amb poma i ceba i amanida<br>- Fruita de temporada |
| 22<br>- Espirals integrals al pesto<br>- Truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga<br>- Fruita de temporada | 23<br>- Amanida russa<br>- Contracua de pollastre al forn amb llimona i amanida<br>- Fruita de temporada | 24<br>                                  | 25<br>- Mongetes blanques saltades amb oli i julivert<br>- Llimona a la planxa amb amanida<br>- Iogurt natural | 26<br>- Arròs amb verdures<br>- Salmó al forn amb amanida<br>- Fruita de temporada                                        |
| 29<br>- Arròs a la cassola<br>- Hamburguesa vegetal amb amanida<br>- Fruita de temporada                                   | 30<br>- Cigrons estofats amb hortalisses<br>- Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat         |                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                           |

Sopars:

| DILLUNS                                                                      | DIMARTS                                                                           | DIMECRES                                                                                       | DIJOUS                                                                                          | DIVENDRES                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8</b><br>Verdura<br>· Llegum<br>· Fruita de temporada                     | <b>9</b><br>Amanida<br>· Pasta o cereal<br>· Carn blanca<br>· Iogurt natural      | <b>10</b><br>Crema o puré<br>· Arròs o cereal<br>· Peix blanc<br>· Fruita de temporada         | <b>11</b><br> | <b>12</b><br>Verdura<br>· Tuberclé<br>· Ou<br>· Fruita de temporada          |
| <b>15</b><br>Verdura<br>· Tuberclé<br>· Carn blanca<br>· Fruita de temporada | <b>16</b><br>Verdura<br>· Pasta o cereal<br>· Peix blau<br>· Fruita de temporada  | <b>17</b><br>Verdura<br>· Tuberclé<br>· Carn blanca<br>· Fruita de temporada                   | <b>18</b><br>Amanida<br>· Arròs o cereal<br>· Ou<br>· Fruita de temporada                       | <b>19</b><br>Verdura<br>· Llegum<br>· Iogurt natural                         |
| <b>22</b><br>Verdura<br>· Arròs o cereal<br>· Peix blanc<br>· Iogurt natural | <b>23</b><br>Crema o puré<br>· Llegum<br>· Fruita de temporada                    | <b>24</b><br> | <b>25</b><br>Verdura<br>· Pasta o cereal<br>· Ou<br>· Fruita de temporada                       | <b>26</b><br>Amanida<br>· Tuberclé<br>· Carn blanca<br>· Fruita de temporada |
| <b>29</b><br>Verdura<br>· Tuberclé<br>· Carn blanca<br>· Fruita de temporada | <b>30</b><br>Amanida<br>· Pasta o cereal<br>· Peix blanc<br>· Fruita de temporada |                                                                                                |                                                                                                 |                                                                              |

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú UNIVERS Setembre 2025 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | DILLUNS                                                                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                        | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                |
|                            | 8                                                                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                                                                            | 12                                                                                                                                                                                                                       |
| dinar                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives )</li> <li>Truita de verdura amb enciam i remolatxa, pa integral</li> <li>Iogurt</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Hamburguesa de Llenties amb patata al forn</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida verda (enciam ,coqombre, olives ,formatge fresc i codony )</li> <li>Llom arrebossat amb tomàquet i orenga</li> <li>Fruita i macedònia infantil , pa d'espelta eco</li> </ul> | <b>DIADA DE CATALUNYA</b>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de cigrons (pastanaga i pebrot vermell )</li> <li>Bacallà al forn amb salsa verda</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                                |
| esopar                     | Verdura<br>Arròs<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                                        | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                                                                                     | Verdura<br>Pasta<br>Peix blau                                                                                                                                                                                                 | Verdura<br>Mill<br>Carn Blanca                                                                                                                                                                                           |
|                            | 15                                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                                                                            | 19                                                                                                                                                                                                                       |
| dinar                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'estiu (pèsols, patata, pastanaga i mongeta verda )</li> <li>Llenties quisades</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella integral de verdures (ceba, pastanaga , tomàquet pebrot verd i vermell )</li> <li>Maire enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Iogurt natural , pa integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures i pasta</li> <li>Ou farcit amb tonyina amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita, pa d'espelta eco</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de mongetes seques (blat de moro , tomàquet i pastanaga)</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i rave</li> <li>Fruita i poma al forn (1r, 2n i 3r) pa integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassó</li> <li>Espaguetis amb salsa carbonara (crema de llet i bacó )</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                                        |
| esopar                     | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                                     | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                      | Verdura<br>Arròs<br>Peix blau                                                                                                                                                                                               | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                                                                                       | Verdura<br>Mill<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                           |
|                            | 22                                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                                                                            | 26                                                                                                                                                                                                                       |
| dinar                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies ( pastanaga, blat de moro i pèsols )</li> <li>Truita de carbassó amb tomàquet amanit i orenga</li> <li>Iogurt natural , pa integral</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Gaspatxo amb crostonets de pa</li> <li>Cigrons estofats amb verdures</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                                                  | <b>LA MERCÈ</b>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de Llenties ( tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres )</li> <li>Estofat de gall dindi amb cuscús integral</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam )</li> <li>Lluç al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita plàtan amb xarop de xocolata (4t,5è i 6e), pa integral</li> </ul> |
| esopar                     | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Arròs<br>Ou                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                              | Verdura<br>Mill<br>Peix blanc                                                                                                                                                                                            |
|                            | 29                                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| dinar                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Truita d'espínacs i patata</li> <li>Fruita , pa integral</li> </ul>                                                                             | <b>TASTET DEL MON</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |
| esopar                     | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                          |

Escola La Farigola de Vallcarca

# Menú de Setembre - Basal

La Farigola de Vallcarca



| DILLUNS                                                                                                | DIMARTS                                                                                                       | DIMECRES                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>Tallarines a la carbonara<br>amb bacó<br>Lluç al forn i amanida de<br>tomàquet i olives<br>Fruita | 9<br>Patata i mongeta<br>Truita de formatge<br>i amanida d'enciam i sèsam<br>Fruita                           | 10<br>Amanida grega<br>(tomàquet, formatge,<br>olives negres i orenga)<br>Cigrons saltejats<br>amb pernil<br>Fruita | 11<br>FESTA                                                                                                                | 12<br>Arròs tres delícies<br>Pollastre al ajillo i amanida<br>(tomàquet, cogombre<br>i sèsam)<br>logurt natural           |
| 15<br>Llenties estofades<br>Pizza margarita<br>amb olives<br>Fruita                                    | 16<br>Cigrons guisats<br>Truita de carbassó i patata i<br>amanida d'enciam,<br>tomàquet i pastanaga<br>Fruita | 17<br>Espirals al pesto suau<br>Daus de pollastre<br>adobats i amanida de<br>tomàquet i olives<br>Fruita            | 18<br>Arròs amb tomàquet<br>Bacallà amb all i julivert<br>i amanida de tomàquet,<br>pastanaga i pipes<br>logurt natural    | 19<br>Vichysoise<br>Hamburguesa de vedella<br>i patates rosses<br>Fruita                                                  |
| 22<br>Mongeta tendra saltada<br>Truita de patata<br>i amanida d'enciam,<br>tomàquet i olives<br>Fruita | 23<br>Crema de pastanaga<br>amb entrebancs<br>Pollastre al forn amb<br>amanida verda<br>Fruita                | 24<br>FESTA                                                                                                         | 25<br>Amanida de pasta<br>(tomàquet, pastanaga,<br>enciam, olives, orenga)<br>Peix al forn i amanida<br>d'enciam<br>Fruita | 26<br>Patata freda (amb daus de<br>tomàquet, ceba confitada i<br>olives negres)<br>Gall dindi marinat i al forn<br>Fruita |
| 29<br>Macarrons a la napolitana<br>Bacallà al forn<br>amb verduretes<br>Fruita                         | 30<br>Crema de carbassó<br>amb crostons<br>Llenties estofades<br>amb verdures<br>logurt natural               |                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                           |
| Menú revisat per nutricionista col·legiada CAT000356                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                                           |

Tots els àpats estaran  
acompanyats amb pa  
integral.

La fruita, sempre  
fresca i de temporada

Aliments ECOLÒGICS  
certificats per la  
CCPAE: pasta, llegums  
i arròs.

Carn de proximitat  
(vedella, gall d'indi,  
pollastre i porc)

Les amanides seran  
fresques i variades, i  
inclouran enciam, blat  
de moro, tomàquet,  
pastanaga ratllada,  
olives, remolatxa,...

Escola La Sedeta



Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú LA SEDETA Setembre 2025 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | DILLUNS                                                                                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                                                                                                      | DIMECRES                                                                                                                                                | DIJOUS                                                                                                                                                                                       | DIVENDRES                                                                                                                                               |
|                              | 8                                                                                                                                                                                              | 9                                                                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                           | 12                                                                                                                                                      |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives)</li> <li>Truita de verdura amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruta</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patata i brieda</li> <li>Filet de pollastre amb enciam i pastanaga</li> <li>Fruta i macedònia infantil</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Estofat de cigrons (pastanaga i pebrot vermell)</li> <li>Iogurt</li> </ul>               | <p><b>DIADA DE CATALUNYA</b></p>                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties estofades</li> <li>Ulluc forn amb salsa verda</li> <li>Fruta</li> </ul>                                 |
| esmorzar                     | Verdura<br>Arròs<br>Carn blanca                                                                                                                                                                | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                               | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              | Verdura<br>Hidratació<br>Carn blanca                                                                                                                    |
|                              | 15                                                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                           | 19                                                                                                                                                      |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de tomàquet (infantíl amb salsa pesto (primària i ISO))</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i rave</li> <li>Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Paelia integral de verdures (coba, pastanaga, tomàquet pebrot verd i vermell)</li> <li>Maine enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'estiu (pèsols, patata, mongeta verda i pastanaga)</li> <li>Llenties guisades</li> <li>Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de mongetes (blat de moro, tomàquet i pastanaga)</li> <li>Ou fregit amb (tonyina) només primària salsa de tomàquet</li> <li>Iogurt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb encenalls de pernil</li> <li>Contra cuixa amb tomàquet i orenga</li> <li>Iogurt</li> </ul> |
| esmorzar                     | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                 | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                             | Verdura<br>Arròs<br>Peix blau                                                                                                                           | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                                                      | Verdura<br>Hidratació<br>Carn blanca                                                                                                                    |
|                              | 22                                                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                                                                           | 24                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                           | 26                                                                                                                                                      |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam)</li> <li>Pinsos de gall dindi amb cous-cous</li> <li>Fruta</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de patata i col</li> <li>Pizza elaborada pel cuiner amb verdures</li> <li>Plàtan amb xocolata</li> </ul>                                      | <p><b>LA MERCE</b></p>                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)</li> <li>Maine enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Fruta</li> </ul>               | <p><b>MENÚ SORPRESA</b></p>                                                                                                                             |
| esmorzar                     | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                 | Verdura<br>Arròs<br>Ou                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |
|                              | 29                                                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |
| dinar                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral amb tomàquet, olives negres i blat de moro</li> <li>Truita de pèsols i pastanaga</li> <li>Fruta</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuscús integral amb verdures</li> <li>Sètons enfarinats amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruta</li> </ul>                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |
| esmorzar                     | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                | Verdura<br>Arròs<br>Ou                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |

- NOTA: SNaturalCuina disposa de tota la informació sobre els al·lèrgens dels diferents plats de l'escola.

Totes les FRUITES, les VERDURES, els LLEGUMS, les PASTES i els LÀCTICS utilitzats en l'elaboració dels menús, provenen de l'agricultura ecològica, la VEDELLA és un producte ecològic certificat per la CCPAE (Consell Català de la Producció Agrària Ecològica).

| Menú MONTSENY Setembre 2025 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | DILLUNS                                                                                                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                                                                                               | DIMECRES                                                                                                                                    | DIJOUS                                                                                                                                                                                     | DIVENDRES                                                                                                                                                                  |
|                             | 8                                                                                                                                                                                                  | 9                                                                                                                                                                                                     | 10                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                                         |
| dinar                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga i olives)</li> <li>Truita de verdura amb enciam i remolatxa, pa integral</li> <li>Iogurt natural</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de xampinyons</li> <li>Estofat de cap de llom</li> <li>Fruita</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Llenties estofades</li> <li>Fruita</li> </ul>                                | DIADA DE CATALUNYA                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de cigrons (pastanaga i pebrot vermell)</li> <li>Verat al forn amb salsa verda</li> <li>Fruita</li> </ul>                   |
| esopar                      | Verdura<br>Arròs<br>Carn blanca                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                        | Verdura<br>Pasta<br>Ou                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            | Verdura<br>Mill<br>Carn Blanca                                                                                                                                             |
|                             | 15                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                                                                    | 17                                                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                                         |
| dinar                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'estiu (pèsols, patata, pastanaga i mongeta verda)</li> <li>Llenties quisades</li> <li>Fruita</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella integral de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet pebrot verd i vermell)</li> <li>Maire enfarinada amb enciam i olives</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Estofat de mongetes</li> <li>Ou farcit amb tonyina amb enciam i remolatxa</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verdures i pasta</li> <li>Hamburguesa de vedella amb enciam i rave</li> <li>Fruita</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb encenalls de pernil</li> <li>Espaguetis amb salsa carbonara (crema de llet i bacó)</li> <li>Fruita</li> </ul> |
| esopar                      | Verdura<br>Pasta<br>Peix blanc                                                                                                                                                                     | Verdura<br>Patata<br>Carn blanca                                                                                                                                                                      | Verdura<br>Arròs<br>Peix blau                                                                                                               | Verdura<br>Patata<br>Ou                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Mill<br>Carn blanca                                                                                                                                             |
|                             | 22                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                                                                    | 24                                                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                                         |
| dinar                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)</li> <li>Truita de carbassó amb tomàquet i orenga amanit</li> <li>Iogurt natural</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga</li> <li>Cigrons estofats amb verdures</li> <li>Fruita</li> </ul>                                                                           | LA MERCÈ                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida de Llenties (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives negres)</li> <li>Pizza elaborada pel cuiner amb verdures</li> <li>Fruita</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis Thai (pebrot verd, vermell, soja i sèsam)</li> <li>Lluç al forn amb enciam i olives</li> <li>Fruita</li> </ul>           |
| esopar                      | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                    | Verdura<br>Arròs<br>Ou                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             | Verdura<br>Patata<br>Peix blanc                                                                                                                                                            | Verdura<br>Mill<br>Carn blanca                                                                                                                                             |
|                             | 29                                                                                                                                                                                                 | 30                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
| dinar                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs integral amb tomàquet, olives negres, blat de moro i pèsols</li> <li>Truita de pastanaga</li> <li>Fruita</li> </ul>                         | TASTET DEL MON                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
| esopar                      | Verdura<br>Pasta<br>Carn blanca                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |

Escola Turó del Cargol

| DOBLE VIA ESCOLES                                         |                                                                  |                                                |                                                       |                                                       |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Escola Turó del Cargol                                    |                                                                  |                                                |                                                       |                                                       |
| Menú Basal                                                |                                                                  |                                                |                                                       |                                                       |
| Setembre '25                                              |                                                                  |                                                |                                                       |                                                       |
| DILLUNS                                                   | DIMARTS                                                          | DIMECRES                                       | DIJOUS                                                | DIVENDRES                                             |
| 01/09                                                     | 02/09                                                            | 03/09                                          | 04/09                                                 | 05/09                                                 |
| VACANCES                                                  | VACANCES                                                         | VACANCES                                       | VACANCES                                              | VACANCES                                              |
| 08/09                                                     | 09/09                                                            | 10/09                                          | 11/09                                                 | 12/09                                                 |
| Llenties estofades                                        | Espirals amb salsa de tomàquet                                   | Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva  | DIADA                                                 | Amanida d'arròs                                       |
| Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga       | Hamburguesa de pollastre al forn amb amanida d'enciam i cogombre | Rodó de cap de llom amb salsa d'ametlles       |                                                       | Peix al forn amb tomàquet al forn amb orenga          |
| Fruita de temporada                                       | Fruita de temporada                                              | Fruita de temporada                            |                                                       | logurt natural                                        |
| 15/09                                                     | 16/09                                                            | 17/09                                          | 18/09                                                 | 19/09                                                 |
| Crema de carbassó                                         | Verdura de temporada amb patata i oli d'oliva                    | Mongetes saltejades amb ceba i julivert        | Arròs 3 delícies                                      | Amanida alemanya                                      |
| Gall d'indi rostit amb verdures i cuscús                  | Nuggets vegetals amb salsa i amanida d'enciam i pastanaga        | Pollastre ecològic al forn amb tomàquet amanit | Truita de ceba i patata amb amanida d'enciam i olives | Peix fresc de llotja* al forn amb tomàquet amb orenga |
| Fruita de temporada                                       | Fruita de temporada                                              | logurt natural                                 | Fruita de temporada                                   | Fruita de temporada                                   |
| 22/09                                                     | 23/09                                                            | 24/09                                          | 25/09                                                 | 26/09                                                 |
| Arròs amb xampinyons                                      | Cigrons estofats                                                 | FESTIU LOCAL                                   | Crema de pastanaga                                    | Amanida completa                                      |
| Mandonguilles de vedella a la jardineria                  | Ous farcits amb amanida d'enciam i olives                        |                                                | Espaguetis a la bolonyesa vegetal                     | Fideuà amb sípia                                      |
| Fruita de temporada                                       | Fruita de temporada                                              |                                                | Fruita de temporada                                   | logurt natural                                        |
| 29/09                                                     | 30/09                                                            |                                                |                                                       |                                                       |
| Llenties estofades                                        | Espirals amb salsa marciala                                      |                                                |                                                       |                                                       |
| Truita de ceba i carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet | Seitó a l'andalusa amb amanida d'enciam i cogombre               |                                                |                                                       |                                                       |
| Fruita de temporada                                       | Fruita de temporada                                              |                                                |                                                       |                                                       |

Menús elaborats pel dietista Gabor Smit

## Escola Costa i Llobera

| MENÚ SETEMBRE 2025                                         |                                                    |                                                                    |                                                  |                                                             |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| DILLUNS                                                    | DIMARTS                                            | DIMECRES                                                           | DIJOUS                                           | DIVENDRES                                                   |
| Macarrons a la napolitana                                  | Verdura de temporada amb patata                    | Gaspatxo amb crostonets                                            | FESTIU                                           | Salat de mongetes amb all i julivert                        |
| Truita de formatge amb pastanaga ratllada                  | Arròs amb pollastre                                | Gall dindi quissat al forn amb cuscús                              |                                                  | Bacallà a la llauna amb patata panadera                     |
| Fruita del temps                                           | Fruita del temps                                   | Fruita del temps                                                   |                                                  | Fruita del temps                                            |
| Llegums i peix blanc amb verdures a la planxa              | Crema de carbassó amb carn blanca a la planxa      | Wok de verdures amb soja i noodles d'arròs                         | Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa | Quiché de verdures i formatge                               |
| Guisat de Llenties                                         | Amanida russa                                      | Risotto de carbassó                                                | Crema de verdures de verdures a temporada        | Amanida de pasta amb pernil dolç                            |
| Croquetes de pollastre amb amanida                         | Fideus a la cassola amb carn magra i costelló      | Truita de ceba caramel·litzada amb amanida                         | Peix de mercat amb amanida                       | Cap de llom rostit amb salsa de poma i amanida              |
| Fruita del temps                                           | Fruita del temps                                   | Fruita del temps                                                   | logurt                                           | Fruita del temps                                            |
| Patata farcida de pernil, cuit, mozzarella i amanida       | Verdura de temporada amb carn blanca a la planxa   | Crema de verdures amb daus de formatge i carn vermella a la planxa | Bròquil saltat amb tofu, Llenties i panses       | Truita d'espinacs amb una torradeta de pa integral i enciam |
| Arròs integral amb tomàquet                                | Verdura de temporada amb patata                    | FESTIU                                                             | Crema de llegums                                 | Espaguetis al pesto de bledes                               |
| Truita de carbassó amb amanida                             | Guisat de cigrons amb bulgur                       |                                                                    | Estofat de pollastre de la iaia Glòria           | Peix de mercat amb amanida                                  |
| Fruita del temps                                           | Fruita del temps                                   |                                                                    | logurt                                           | Fruita del temps                                            |
| Crema de pastanaga amb crostonets i peix blanc a la planxa | Carn blanca arrebossada amb amanida completa       |                                                                    | Truita francesa amb verdures saltades i enciam   | Pizza de verdures amb amanida                               |
| Amanida de Llenties amb tonyina                            | Crema de verdura de temporada                      |                                                                    |                                                  |                                                             |
| Botifarra al forn amb amanida                              | Pollastre eco al forn amb patates deluxe i amanida |                                                                    |                                                  |                                                             |
| Fruita del temps                                           | Fruita del temps                                   |                                                                    |                                                  |                                                             |
| Pisto de verdures amb arròs integral                       | Verdura de temporada amb peix blanc a la planxa    |                                                                    |                                                  |                                                             |

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodineCat nº CAT00234.

## Escola Orlandai

| MENÚ SETEMBRE 2025                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| DILLUNS                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                       | DIMECRES                                                                                  | DIJOUS                                                                                                                | DIVENDRES                                                                                |
| 8<br>Macarrons a la napolitana<br>Truita de formatge amb pastanaga ratllada<br>Fruita del temps                       | 9<br>Verdura de temporada amb patata<br>Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet i orenga amb amanida<br>Fruita del temps | 10<br>Gaspatxo amb crostonets<br>Arròs amb pollastre<br>Fruita del temps                  | 11<br><b>FESTIU</b>                                                                                                   | 12<br>Empedrat de cigrons<br>Bacallà a la llauna amb patata panadera<br>Fruita del temps |
| 15<br>Guisat de lleties<br><b>Botifarra al forn amb amanida</b><br>Fruita del temps                                   | 16<br>Risotto de carbassó<br>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida<br>Fruita del temps                                   | 17<br>Verdura de temporada amb patata<br>Guisat de cigrons amb bulgur<br>Fruita del temps | 18<br>Crema de verdura de temporada<br>Pollastre al forn amb patates deluxe i amanida<br>Iogurt                       | 19<br>Amanida de pasta amb tonyina<br>Peix de mercat amb amanida<br>Fruita del temps     |
| 22<br>Arròs amb tomàquet<br>Truita de patates i carbassó amb amanida<br>Fruita del temps                              | 23<br>Verdura de temporada amb patata<br>Guisat de mongetes amb quinoa<br>Fruita del temps                                    | 24<br><b>FESTIU</b>                                                                       | 25<br>Crema de verdura i llegums<br><b>Cap de lloren</b> rostit amb salsa de poma, arròs integral i amanida<br>Iogurt | 26<br>Espaguetis al pesto de bledes<br>Peix de mercat amb amanida<br>Fruita del temps    |
| 29<br>Amanida caprese (tomàquet, formatge fresc i oli d'alfabrega)<br>Guisat de lleties amb arròs<br>Fruita del temps | 30<br>Espirals amb oli d'oliva extra i grana padano<br>Croquetes de pollastre amb amanida<br>Fruita del temps                 |                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                          |

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noquera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.

## Escola Dolors Monserdà



## Menú escolar

## Setembre - 2025

Menú Base Escola Dolors  
Monserdà Ecològic PDM-B



### Dilluns

8

Mecanons a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Sòssos amb ceba  
Fruita natural de temporada

### Dimarts

9

Arròs amb verdures  
Filet de lluç al forn amb salsa verda  
Enciams variats amanits amb col  
Bombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de quinoa, pastanaga, blat de moro, alvocat, xeri i olives negres  
Ous fregits de verat i olives verdes  
Fruita natural de temporada

### Dimecres

10

Crema de pastanaga i carbassa  
amb rostes de pa al forn  
Gall dindi guisat a la jardinera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida juliana de colors  
Pastís de patata, carn picada de vedella i xampinyons gratinat al forn  
Fruita natural de temporada

### Dijous

11

### Divendres

12

Llenties estofades  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Iogurt natural

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Pizza casolana amb xampinyons, mozzarella, olives i pemi salat  
Iogurt natural amb síndria

15

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Llóm de salmó a la planxa  
Fruita natural de temporada

16

Risotto de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patates al forn amb ceba  
Falafel amb salsa tzatziki  
Fruita natural de temporada

17

Pèsols estofats  
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques  
Fruita de temporada

i per sopar...  
"Gazpacho"  
Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu  
Iogurt natural amb ametlles

18

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Truita de pemi cuit  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'hortalisses  
Sandvitx d'alvocat, olivada i bonítol  
Fruita natural de temporada

19

Colífor gratinada amb beixamel  
Filet de gall dindi amb ceba  
Fulles d'enciams variats amb cogombre, pastanaga ratllada i olives negres  
Iogurt natural

i per sopar...  
Quinoa saltada amb bròquil i pastanaga ratllada  
Ous fregits d'estiu  
Fruita natural de temporada

22

Sopa de lluç amb pistons  
Truita de patata i fencoll  
Pastanaga ratllada, blat de moro, trossets de nous i fulles d'enciams romana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida amb fruits secs  
Orada al forn amb moniato  
Iogurt natural

23

Llenties estofades amb patates  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxes de tomàquet madur, amb olives verdes, cogombre amb fulles d'enciams romana i vinagreta de iogurt grec, oli, menta i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de llenties amb tomàquet xeri, blat de moro i verat  
Filet de porc amb salsa de formatge  
Fruita natural de temporada

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Daus de pollastre al curri  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Cuscús amb cigrons i verdures d'estiu  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

25

Mongeta tendra amb patata  
Espaguetis a la bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Verdures saltades amb arròs, pinyons i panses  
Bistec de vedella a la planxa  
Alvocat i tomàquet amanit  
Fruita natural de temporada

26

Crema de carbassó  
amb rostes de pa al forn  
Llóm de porc al forn amb salsa d'ametlles  
Patates a grills al forn amb espècies  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Quiche d'ou amb verdures  
Fruita natural de temporada

29

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Arròs a la casolana amb au  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta tendra amb patata  
Lluc amb salsa verda  
Fruita natural de temporada

30

Espaguetis integrals amb salsa de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa minestrone  
Hummus de llenties i bastonets de pastanaga  
Fruita natural de temporada

1 Oct

Llenties estofades  
Truita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures i fruita seca esmicolada  
Fruita natural de temporada

2 Oct

Mongetes seques saltades amb all i julivert  
Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa de xampinyons  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Suprema de salmó a la planxa  
Patata al caliu  
Tomàquet amanit amb orenga  
Fruita natural de temporada

3 Oct

Bròquil amb patata  
Cigrons amb verdures  
Fulles d'enciams variats amb llunes de tomàquets cirerols i alfàbrega fresca  
Iogurt natural

i per sopar...  
Amanida d'arròs (arròs, pastanaga, tomàquet vermell i olives verdes)  
Truita amb carbassó  
Fruita natural de temporada





# ESCOLA MILÀ I FONTANALS



corerestauracio.com  
@corerestauracio  
@CORErestauracio

SETEMBRE 2025

## MENÚ BASAL

| dilluns                                                                                                                                            | dimarts                                                                                                                                                                   | dimecres                                                                                                                                                                    | dijous                                                                                                           | divendres                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bon inici de curs!</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
| 8 Arròs amb tomàquet<br>Pollastre a l'ast<br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa' i fruita ecològica                                              | 9 Mongeta tendra amb patates<br>Lluç al forn amb all i julivert <sup>4</sup><br>Enciam ecològic i pastanaga<br>Pa' i fruita                                               | 10 Amanida de pasta <sup>1,3,4</sup><br>(tonyina, olives, blat de moro)<br>Nuggets de pollastre <sup>1,6,10</sup><br>Enciam ecològic i tomàquet<br>Pa' i lacti <sup>7</sup> | 11 Festiu                                                                                                        | 12 Crema de carbassó<br>Truita de patata <sup>3</sup><br>Enciam ecològic i olives<br>Pa' i fruita                                              |
| 15 Macarrons amb salsa de tomàquet <sup>1</sup><br>Salsitxes de porc al forn <sup>12</sup><br>Enciam ecològic i cogombre<br>Pa' i fruita ecològica | 16 Bròquil amb patata<br>Pernillets de pollastre al forn<br>amb espècies<br>Enciam ecològic i pastanaga<br>Pa' i lacti <sup>7</sup>                                       | 17 Amanida de cigrons <sup>4,3</sup><br>(ou dur, tonyina, olives)<br>Truita de carbassó <sup>4</sup><br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa' i fruita                      | 18 Crema de porros<br>Estofat de vedella amb verdures i patates<br>Pa' i fruita ecològica                        | 19 Amanida d'arròs <sup>3</sup><br>(ou dur, olives, tomàquet)<br>Peix fresc de llotja <sup>4</sup><br>Enciam ecològic i olives<br>Pa' i fruita |
| 22 Espaguetis amb tomàquet <sup>1</sup><br>Gall d'indi amb verdures<br>Enciam ecològic i olives<br>Pa' i fruita                                    | 23 Amanida de patata <sup>4</sup><br>(tonyina, olives)<br>Filet de lluç al forn amb all i julivert <sup>4</sup><br>Enciam ecològic i cogombre<br>Pa' i lacti <sup>7</sup> | 24 Festiu                                                                                                                                                                   | 25 Arròs amb salsa de tomàquet<br>Contracúixa de pollastre al forn<br>Enciam ecològic i tomàquet<br>Pa' i fruita | 26 Crema de carbassa<br>Truita de patata <sup>3</sup><br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa' i fruita ecològica                              |
| 29 Macarrons amb salsa de tomàquet <sup>1,3</sup><br>Pollastre a l'ast<br>Enciam ecològic i blat de moro<br>Pa' i fruita ecològica                 | 30 Crema de verdures<br>Estofat de gall d'indi amb verdures<br>Pa' i fruita ecològica                                                                                     |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                |

El menú s'ha elaborat seguint les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya  
Al·lèrgens: sabràs que menges seguint el **reglament europeu 1169/2011** d'al·lèrgies i intoleràncies



PRODUCTES DE PROXIMITAT  
PRODUCTES DE TEMPORADA

Tots els àpats són cuinats amb oli d'oliva; pels fregits s'utilitza oli de gira-sol alt oleic.

Dos cops a la setmana es serveix **pa integral**.

**ECO**

Els nostres menús inclouen llegums, pasta, verdures, i fruites ecològiques

Aquest mes les fruites que es serviran de postres seran: poma, pera, pruna, préssec, nectarina, síndria, meló

El lacti serà iogurt artesà del Bages

## Escola Mediterrània

MENÚ  
BASAL

SETEMBRE/2025

ESCOLA LA  
MEDITERRÀNIA

**AL·LÈRGENS**

○ Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. ○ Crustàcis i productes a base de crustàcis. ○ Ous i productes a base d'ous. ○ Peix i productes a base de peix. ○ Cigrons i productes a base de cigrons. ○ Soja i productes a base de soja. ○ Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa). ○ Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacardis, pacanes, nous de Brasil, festucs, macadamies i productes derivats. ○ Api i productes derivats. ○ Mostassa i productes derivats. ○ Llàavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam. ○ Anhidrid sulfúric i sulfits en concentracions superiors a 10mg/kg o 10ml/l expressat com a SO2 ○ Tramussos i productes a base de tramussos. ○ Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>01</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div>- Macarrons a la napolitana (1, 3, 7)<br/>- Lluç enfarinat al forn amb enciam i pastanaga (4)<br/>- Iogurt natural La Selvatana (7)</div>             | <div>02</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div>- Amanida de patata amb ou dur, olives i maionesa (3)<br/>- Pernillets de pollastre guisats amb ceba i carbassó<br/>- Fruita de temporada</div> | <div>03</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div>- Crema de carbassó i porros (9)<br/>- Gall d'indi al forn amb mongeta blanca saïtejada a l'aïet<br/>- Fruita de temporada</div>                      | <div>04</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div></div>                                                                                                                                | <div>05</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div></div>                                                                                                                                                |
| <div>08</div> <div>DILLUNS</div> <div></div> <div>- Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i olives (1)<br/>- Fricandó de vedella amb cogombre i pastanaga (3, 7)<br/>- Fruita de temporada</div> | <div>09</div> <div>DIMARTS</div> <div></div> <div>- Rostit de bledes i patata<br/>- Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i ceba tendra (1)<br/>- Fruita de temporada</div>                    | <div>10</div> <div>DIMECRES</div> <div></div> <div>- Fideus a la cassola amb verdures (1)<br/>- Daus de gall d'indi al forn amb tomàquet i olives<br/>- Fruita de temporada</div>                      | <div>11</div> <div>FESTIU</div> <div></div> <div></div>                                                                                                                                | <div>12</div> <div>DIVENDRES</div> <div></div> <div>- Arròs amb lenties, ceba i pastanaga<br/>- Hamburguesa de vella amb amanida verda (12)<br/>- Fruita de temporada</div>                            |
| <div>15</div> <div>DILLUNS</div> <div></div> <div>- Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i olives (1)<br/>- Fricandó de vedella amb cogombre i pastanaga (3, 7)<br/>- Fruita de temporada</div> | <div>16</div> <div>DIMARTS</div> <div></div> <div>- Rostit de bledes i patata<br/>- Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i ceba tendra (1)<br/>- Fruita de temporada</div>                    | <div>17</div> <div>DIMECRES</div> <div></div> <div>- Fideus a la cassola amb verdures (1)<br/>- Daus de gall d'indi al forn amb tomàquet i olives<br/>- Fruita de temporada</div>                      | <div>18</div> <div>DIJOUS</div> <div></div> <div>- Lenties estofades amb tomàquet, carbassó, porro i ceba<br/>- Bacallà al forn amb all i julivert (4)<br/>- Fruita de temporada</div> | <div>19</div> <div>DIVENDRES</div> <div></div> <div>- Sopa de mill amb brou vegetal<br/>- Pollastre arrebossat cuit al forn amb tomàquet i cogombre (1, 3)<br/>- Iogurt natural La Selvatana (7)</div> |
| <div>22</div> <div>DILLUNS</div> <div></div> <div>- Crema de pastanaga (9)<br/>- Fricandó de vedella<br/>- Fruita de temporada</div>                                                                   | <div>23</div> <div>DIMARTS</div> <div></div> <div>- Espirals a la bolonyesa de lenties (1, 3, 7)<br/>- Ous durs amb beixamel gratinats al forn (3, 7)<br/>- Fruita de temporada</div>            | <div>24</div> <div>DIMECRES</div> <div></div> <div>- Arròs amb tomàquet, ceba, pebrot vermell i pebrot verd<br/>- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)<br/>- Iogurt natural La Selvatana (7)</div> | <div>25</div> <div>DIJOUS</div> <div></div> <div>- Ensaladilla russa amb tonyina i maionesa (3, 4)<br/>- Gall d'indi al forn amb ceba i pebrot vermell<br/>- Fruita de temporada</div> | <div>26</div> <div>DIVENDRES</div> <div></div> <div>- Cigrons amb sanfaina<br/>- Pollastre al forn amb enciam i cogombre<br/>- Fruita de temporada</div>                                               |
| <div>29</div> <div>DILLUNS</div> <div></div> <div>- Trinxat de col i patates<br/>- Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó<br/>- Fruita de temporada</div>                                          | <div>30</div> <div>DIMARTS</div> <div></div> <div>- Empedrat de mongetes seques amb ou dur (3)<br/>- Daus de vedella amb ceba caramelitzada<br/>- Fruita de temporada</div>                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                        |

Coordinació: [menjadorscolamediterrania@gmail.com](mailto:menjadorscolamediterrania@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: 692 317 288

**MÉS DEL PEBROT**  
Alguns beneficis són:

- Ric en vitamina C
- Antioxidant natural
- Aporta fibra
- Efecte antiinflamatori

Menús elaborats per:  
**MARIA LOBO SAHÚN**  
Grau en nutrició i dietètica  
CAT 002531

# Escola Cervantes

## Menú Base Escola Cervantes - Setembre



| DILLUNS                                                                                                                        | DIMARTS                                                                                                  | DIMECRES                                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                              | 2                                                                                                        | 3                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                           | 5                                                                                                                           |
| 8                                                                                                                              | 9                                                                                                        | 10                                                                                                                                                  | 11                                                                                                                                          | 12                                                                                                                          |
| Arròs amb salsa de tomàquet<br>Bunyols de bacallà<br>Guarnició de pastanaga i blat de moro<br>logurt natural ECO s/sucre       | Espinaca amb patata<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Ceba confitada<br>Fruita de temporada       | Amanida completa amb pastanaga,<br>remolatxa i pera<br>Macarrons integrals a la bolonyesa de<br>lenties amb formatge ratllat<br>Fruita de temporada | <b>DIA FESTIU</b>                                                                                                                           | Mongetes blanques saltejades amb<br>verdures<br>Truita de patata i ceba<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada |
| 15                                                                                                                             | 16                                                                                                       | 17                                                                                                                                                  | 18                                                                                                                                          | 19                                                                                                                          |
| Lenties estofades amb hortalisses<br>Aletes de pollastre al forn<br>amb Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada | Llacets amb salsa de remolatxa<br>Truita de formatge<br>Amanida d'enciam i pipes<br>Fruita de temporada  | Mongeta tendra amb patata<br>Cuscús amb verdures i cigrons<br>Fruita de temporada                                                                   | Arròs integral amb salsa de tomàquet,<br>pèsols i formatge<br>Peix fresc de Mercat<br>Amanida d'enciam i poma<br>logurt natural ECO s/sucre | Crema de carbassó<br>Pastis de patata amb bolonyesa vegetal de<br>soja ECO texturitzada<br>Fruita de temporada              |
| 22                                                                                                                             | 23                                                                                                       | 24                                                                                                                                                  | 25                                                                                                                                          | 26                                                                                                                          |
| Espaguetis integrals amb salsa de porro<br>Salmó al forn<br>Amanida d'enciam i cogombre<br>Fruita de temporada                 | Bledes amb patata saltejades amb alliet<br>Lenties estofades amb arròs<br>Fruita de temporada            |                                                                                                                                                     | Amanida d'arròs vegetal<br>Daus de porc amb salsa de poma<br>logurt natural ECO s/sucre                                                     | Crema de pèsols<br>amb Crostons de pa<br>Truita de cavalla<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita de temporada              |
| 29                                                                                                                             | 30                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |
| Coliflor amb patata<br>Pizza casolana a la bolonyesa de soja<br>texturitzada<br>Fruita de temporada                            | Lenties amb verdures i curri<br>Pollastre al forn<br>Amanida d'enciam i remolatxa<br>Fruita de temporada |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |

Al sense porc els daus de porc son daus de tofu. No menú halal.

# Escola Castella

## SETEMBRE 2025

### MENÚ BASAL

| DILLUNS                                                                                                            | DIMARTS                                                                                                                   | DIMECRES                                                                                                | DIJOUS                                                                                                   | DIVENDRES                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                                                                                                                  | 9                                                                                                                         | 10                                                                                                      | 11                                                                                                       | 12                                                                                             |
| Arròs amb tomàquet<br>Hamburguesa vegetal amb<br>enciam<br>Fruita del temps                                        | Verdura tricolor amb<br>un raig d'oli d'oliva<br>Pernillets de pollastre rostits<br>amb patata i ceba<br>Fruita del temps | Macarrons amb salsa de<br>bolets<br>Truita de carbassó amb<br>brots verds<br>Fruita del temps           | <b>FESTIU</b>                                                                                            | Amanida de cigrons<br>Porcions d'badejo al forn<br>amb enciam<br>Fruita del temps              |
| 15                                                                                                                 | 16                                                                                                                        | 17                                                                                                      | 18                                                                                                       | 19                                                                                             |
| Lenties estofats<br>Truita a la francesa amb<br>enciam<br>Fruita del temps                                         | Pasta a la bolonyesa vegetal<br>Varetes de peix amb<br>brots verds<br>Fruita del temps                                    | Mongeta tendra amb<br>patata i un raig d'oli d'oliva<br>Magra de porc amb salsa de<br>llimona<br>logurt | Ensaladilla russa<br>Hamburguesa de coliflor i<br>formatge amb enciam<br>Fruita del temps                | Arros napolitana<br>Contracuisa de pollastre<br>amb amanida<br>Fruita del temps                |
| 22                                                                                                                 | 23                                                                                                                        | 24                                                                                                      | 25                                                                                                       | 26                                                                                             |
| Arròs amb verdures a l'estil<br>mediterrani<br>Salsitxes de pollastre amb<br>tomàquet<br>Fruita del temps          | Amanida d'llançons<br>Truita de patata amb enciam<br>Fruita del temps                                                     | Pessols amb patates<br>Pit de pollastre arreboïat<br>amb amanida<br>logurt                              | Crema de verdures<br>Porcions de lluç al forn amb<br>vinagreta de farigola i amanida<br>Fruita del temps | Empedrat de mongetes seques<br>Mandonguilles de verdella a la<br>jardinera<br>Fruita del temps |
| 29                                                                                                                 | 30                                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                          |                                                                                                |
| Espirals saltejats amb<br>verdures de temporada<br>Truita a la francesa amb<br>enciam i olives<br>Fruita del temps | Mongeta amb patata i un raig<br>d'oli d'oliva<br>Bunyols de bacallà amb<br>enciam<br>Fruita del temps                     |                                                                                                         |                                                                                                          |                                                                                                |

Menús revisats per dietista-nutricionista col·legiada n°CAT002818. El/la responsable del menjador disposa de les fitxes tècniques per a qualsevol consulta per part de les famílies i en especial als infants que presentin al·lèrgies. La cuina es reserva el dret a fer canvis per a la seva millor organització.

El nostre procediment és de proximitat i creiem productes de màxima qualitat

Ens basem en les guies d'alimentació saludable de la Generalitat de Catalunya

Utilitzem l'oli d'oliva verge per amanir

Utilitzem la sal iodada en totes les preparacions

Sense porc

