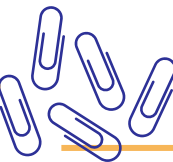


SETEMBRE 2026

BALMES II



DILLUNS

DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS

DIVENDRES



Notes

Pa integral tots els dies de la setmana.

Al·lèrgies i intoleràncies
Al·lèrgies l'ou: la truita se substituirà per truita de farina de blat de moro, llet i patates o farina de cigrons.
Intolerància a la lactosa: es farà aquest mateix menú adaptat sense lactosa.
Celiàquia: es farà aquest mateix menú adaptat sense gluten.
Al·lèrgia al peix: se substituirà per pollastre.
Al·lèrgia al marisc: es farà aquest mateix menú adaptat sense marisc.
Al·lèrgia als llegums: se substituirà per patates.
Al·lèrgia a la proteïna de la vaca: Es farà aquest mateix menú adaptat sense PLV.
Menús no porc: se substituirà per pollastre.

L'oli que s'utilitza per cuinar és de gira-sol alt oleic i oli d'oliva verge.
En la programació de menús no carn els primers plats s'adaptaran als segons se substituirà la carn per ou o peix blanc o blau.

Els nostres proveïdors estan certificats en carns Halal.

Salses i Sofregits
Amanida campera: patates, olives verdes, tomàquet, tonyina, oli d'oliva, vinagre i sal.
Amanida variada: enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga ratllada, olives i oli d'oliva.
Sofregit de verdura: pebrot vermell, tomàquet, ceba, sal i oli d'oliva.
Salsa de tomàquet: tomàquet, ceba, pastanaga, all, sal i oli d'oliva.
Salsa carbonara: sal, oli d'oliva, llet, xampinyons, bacó i farina.
Salsa bolonyesa: tomàquet, carn de vedella, ceba, oli d'oliva, sal i herbes provençals.
Salsa pesto: alfàbrega, sal, orenga, pebre blanc, oli d'oliva verge i patata.
Salsa verda: brou de peix, ceba, alls, oli d'oliva, pèsols, julivert i sal.
Salsa de carn: bresa de verdures (ceba, porro, pastanaga, tomàquet), aigua, midó i sal.
Salsa de ceps: oli d'oliva, sal, pebre negre, ceba, llet, farina, xampinyons, ceps i llenegues.
Salsa jardinera: mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols, oli d'oliva, aigua, tomàquet, espècies i sal.
Salsa mediterrània: tomàquet, pebrot vermell, ceba i oli d'oliva.
Salsa stroganoff: ceba, llet, cogombret, mostassa, patata i brou de carn i verdures

MªCarmen Ávila
Dietista-Nutricionista | Col·legiada Núm. CAT001011



31

7

14

21

28

VACANCES

Espaguetis amb salsa napolitana
Gall dindi a les fines herbes
fruita

Brou de pollastre amb pistons i llegum
Anelles toves de calamar amb salseta
fruita

Minestra de verdures
Pollastre fungi amb xampinyons
fruita

1

8

15

22

29

VACANCES

Arròs amb tomàquet
Truita francesa
fruita

Arròs tres delícies
Bacallà a la llauna
fruita

Pèsols amb patata
Truita francesa
fruita

Llenties estofades amb verdures
Truita de carbassó
fruita

2

9

16

23

30

Crema de carbassó
Pollastre a la planxa amb salsa de llimona
fruita

Llenties guisades amb verdures
Lluç al forn
fruita

Risotto amb bolets
Salmó al forn amb verdures
fruita

Fideus a la cassola
Lluç al forn amb salsa mediterrània
fruita

3

10

17

24

VACANCES

Mongeta blanca saltejada amb all i julivert
Salsitxes mixtes amb pebrot i ceba
fruita de temporada

Mongeta perona, bròquil amb patata
Daus de vedella a la jardinera
fruita de temporada

Crema de pastanaga
Mandonguilles mixtes a la jardinera
fruita de temporada

Flowers illustration

4

11

18

25

FESTA

Cigrons estofats amb verdures
Truita francesa
iogurt natural

Mongeta pinta estofada amb verdures
Truita amb formatge
iogurt natural

Pencil illustration

PROGRAMACIÓ DE DIETES SETMANALS

Pasta bullida, truita francesa i fruita	Arròs bullit, pit de pollastre planxa i fruita	Patates i pastanaga bullida, lluç al forn i fruita	Pasta bullida, gall dindi a la planxa i fruita	Arròs bullit, lluç a la planxa i fruita
---	--	--	--	---

SETEMBRE 2026

PROPOSTES SOPARS

Notes

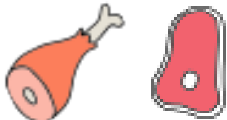
Grups d'Aliments

Llegums

Verdures

Hortalisses

Peixos

Carns

Fruites

Pastes, arrossos
i patates
(preferentment integrals)

Ous

Làctics

DILLUNS

1

VACANCES

7

VACANCES

14

Hortalisses
Peix blanc
Fruita

21

Verdura
Gall dindi
Fruita

28

Farinaci integral
Llom
Fruita

DIMARTS

8

Hortalisses
Pollastre
Fruita

15

Hortalisses
Pollastre
Fruita

22

Farinaci integral
Peix blau petit
Fruita

29

Hortalisses
Peix blau petit
Làctic

DIMECRES

2

9

Hortalisses
Ou
Làctic

16

Hortalisses
Ou
Làctic

23

Verdura
Ou
Fruita

30

Llegum
Verdures
Fruita

DIJOUS

3

VACANCES

10

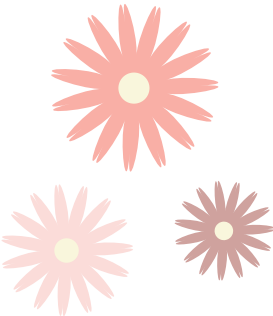
Llegum
Hortalisses
Fruita

17

Hortalisses
Peix blau petit
Fruita

24

Hortalisses
Llegum
Fruita



DIVENDRES

5

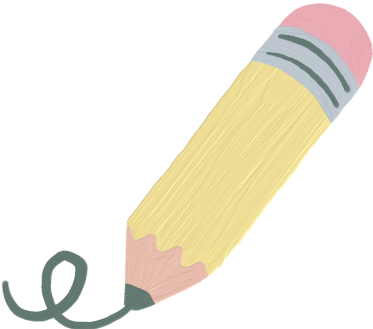
FESTA

18

Hortalisses
Llegum
Fruita

25

Farinaci integral
Peix blanc
Fruita



Al sopar han de ser presents els següents grups d'aliments:
verdures i hortalisses, farinacis integrals, aliments proteics, fruita fresca i/o làctic, pa i aigua.

El Menú del Petit, S.L. C/ Canonge Doctor Auguet, 14. 08840 Viladecans – BCN | 93 637 78 50
info@menudelpetit.es | www.elmenudelpetit.es