

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense porc

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Adaptació P3:</b> Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata Dia 24: sense formatge Dia 27: Lluç al forn amb carbassó</p>	<p>Dia 28: Pollastre al forn Dia 29: crema de carbassó Dia 30: Espaguetis amb alfàbrega sense formatge</p>	<p>1 <b>VACANCES</b></p>	<p>2 <b>VACANCES</b></p>	<p>3 <b>VACANCES</b></p>
<p>6 <b>VACANCES</b></p>	<p>7 <b>VACANCES</b></p>	<p>8 <b>VACANCES</b></p>	<p>9 <b>VACANCES</b></p>	<p>10 <b>VACANCES</b></p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre i guarnició de pastanaga i olives logurt natural <b>ECO</b></p> <p>13</p>	<p>Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p> <p>17</p>
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Espinacs* amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la romana i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural <b>ECO</b></p> <p>23</p>	<p>Puré de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat* Fruita del temps</p> <p>24</p>
<p>Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p>Verdures gratinades a forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Espaguetis <b>integrals</b> al pesto Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural <b>ECO</b></p> <p>30</p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b> <b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana</b> <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense carn

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Adaptació P3:</b> Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata Dia 24: sense formatge Dia 27: Lluç al forn amb carbassó</p>	<p>Dia 28: Pollastre al forn Dia 29: crema de carbassó Dia 30: Espaguetis amb alfàbrega sense formatge</p>	<p>1 <b>VACANCES</b></p>	<p>2 <b>VACANCES</b></p>	<p>3 <b>VACANCES</b></p>
<p>6 <b>VACANCES</b></p>	<p>7 <b>VACANCES</b></p>	<p>8 <b>VACANCES</b></p>	<p>9 <b>VACANCES</b></p>	<p>10 <b>VACANCES</b></p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes d'espínacs i guarnició de pastanaga i olives logurt natural <b>ECO</b></p> <p>13</p>	<p>Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Coliflor amb patata Daus de seitan a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p> <p>17</p>
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Truita a la francesa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Espinacs* amb patata Hamburguesa vegetal a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la romana i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural <b>ECO</b></p> <p>23</p>	<p>Puré de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat* Fruita del temps</p> <p>24</p>
<p>Arròs amb verdures Calamars guisats* Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata Truita a la francesa i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p>Tomàquet i carbassó gratinats al forn* Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p>Espaguetis <b>integrals</b> al pesto* Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural <b>ECO</b></p> <p>30</p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b> <b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana</b> <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense gluten, lactosa, fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Plat o producte sense gluten, lactosa, fruits secs ni traces.</b> <b># Producte especial sense gluten, lactosa ni fruits secs</b></p>	<p>S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.</p>	<p>1 VACANCES</p>	<p>2 VACANCES</p>	<p>3 VACANCES</p>
<p>6 VACANCES</p>	<p>7 VACANCES</p>	<p>8 VACANCES</p>	<p>9 VACANCES</p>	<p>10 VACANCES</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>Croquetes de pollastre#</b> i guarnició de pastanaga i olives <b>logurt sense lactosa#</b></p> <p>13</p>	<p><b>Llenties*</b> saltejades amb sofregit Truita de cavalla i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p> <p>14</p>	<p>Coliflor amb patata <b>Daus*</b> de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p> <p>16</p>	<p>Amanida italiana <b>(amb pasta i formatge sense lactosa#)</b> Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam Fruita del temps</p> <p>17</p>
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p> <p>20</p>	<p>Espinacs amb patata <b>Hamburguesa*</b> de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p> <p>21</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la <b>romana#</b> i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p> <p>22</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives <b>logurt de soja#</b></p> <p>23</p>	<p>Puré de verdures <b>Macarrons#</b> amb <b>bolonyesa vegetal de llenties*</b> i <b>formatge sense lactosa#</b> Fruita del temps</p> <p>24</p>
<p>Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps</p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p> <p>28</p>	<p>Verdures <b>gratinades#</b> al forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p> <p>29</p>	<p><b>Espaguetis#</b> al pesto <b>(amb formatge sense lactosa#)</b> Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals <b>logurt de soja#</b></p> <p>30</p>	<p>Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
*Plat o producte sense gluten, ni traces. # Producte especial sense gluten	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs. Totes les farines que es fan servir per arrebossats, salses, etc. són sense gluten.	VACANCES	VACANCES	VACANCES
6	7	8	9	10
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
13	14	15	16	17
Arròs amb salsa de tomàquet <b>Croquetes de pollastre#</b> i guarnició de pastanaga i olives logurt natural <b>ECO</b>	<b>Llenties*</b> saltejades amb sofregit Truita de cavalla i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	Coliflor amb patata <b>Daus*</b> de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps	Amanida italiana <b>(amb pasta#)</b> Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam Fruita del temps
20	21	22	23	24
Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	Espinacs amb patata <b>Hamburguesa*</b> de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	Arròs tres colors Lluç a la <b>romana#</b> i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural <b>ECO</b>	Puré de verdures <b>Macarrons#</b> amb <b>bolonyesa vegetal de llenties*</b> i formatge ratllat Fruita del temps
27	28	29	30	
Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps	Amanida de patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	Verdures gratinades a forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps	<b>Espaguetis#</b> al pesto Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural <b>ECO</b>	Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana <b>Producte ECO / integral</b>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense gluten, PLV, albergínia, ou, nectarina, pistatxo, salmó, mel, bitxo

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>*Plat o producte sense gluten, PLV, albergínia, ou, nectarina, pistatxo, salmó, mel, bitxo ni traces. #Producte especial sense gluten, PLV, albergínia, ou, nectarina, pistatxo, salmó, mel ni bitxo.</p>	<p>S'utilitza pasta de blat de moro i arròs, que no conté traces d'ou. Es fa servir formatge ratllat sense lactosa</p>	<p>1</p> <p>VACANCES</p>	<p>2</p> <p>VACANCES</p>	<p>3</p> <p>VACANCES</p>
<p>6</p> <p>VACANCES</p>	<p>7</p> <p>VACANCES</p>	<p>8</p> <p>VACANCES</p>	<p>9</p> <p>VACANCES</p>	<p>10</p> <p>VACANCES</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>Croquetes de pollastre#</b> i guarnició de pastanaga i olives <b>logurt de soja#</b></p> <p>13</p>	<p><b>Llenties*</b> saltejades amb sofregit Lluç a la planxa i amanida d'enciam i remolatxa <b>Fruita del temps*</b></p> <p>14</p>	<p>Coliflor amb patata <b>Daus*</b> de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet <b>Fruita del temps*</b></p> <p>15</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana <b>Fruita del temps*</b></p> <p>16</p>	<p>Amanida italiana (<b>amb pasta#</b> i sense formatge) Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam <b>Fruita del temps*</b></p> <p>17</p>
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc <b>Fruita del temps*</b></p> <p>20</p>	<p>Espinacs amb patata <b>Hamburguesa*</b> de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada <b>Fruita del temps*</b></p> <p>21</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la <b>romana#</b> i amanida d'enciam i cogombre <b>Fruita del temps*</b></p> <p>22</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Timbal de patata amb hortalisses i amanida d'enciam i olives <b>logurt de soja#</b></p> <p>23</p>	<p>Puré de verdures <b>Macarrons#</b> amb <b>bolonyesa vegetal de llenties*</b> (sense formatge) <b>Fruita del temps*</b></p> <p>24</p>
<p>Arròs amb verdures Calamars guisats <b>Fruita del temps*</b></p> <p>27</p>	<p>Amanida de patata (sense ou) Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda <b>Fruita del temps*</b></p> <p>28</p>	<p>Verdures al forn (sense formatge) Llenties estofades amb hortalisses <b>Fruita del temps*</b></p> <p>29</p>	<p><b>Espaguetis#</b> al pesto (sense formatge) Rap al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals <b>logurt de soja#</b></p> <p>30</p>	<p>Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir. Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

SETEMBRE 2021 menú sense lactosa

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>Postres làctics Kaiku sense lactosa. *Plat o producte sense lactosa, ni traces. # Producte especial sense lactosa</p>	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
6	7	8	9	10
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>Croquetes de pollastre#</b> i guarnició de pastanaga i olives <b>logurt sense lactosa#</b></p>	<p>Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps</p>	<p>Amanida italiana <b>(amb formatge sense lactosa#)</b> Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>
20	21	22	23	24
<p>Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>Espinacs amb patata <b>Hamburguesa*</b> de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres colors Lluç a la <b>romana*</b> i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives <b>logurt sense lactosa#</b></p>	<p>Puré de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb <b>bolonyesa vegetal de llenties*</b> i <b>formatge ratllat sense lactosa</b> Fruita del temps</p>
27	28	29	30	
<p>Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps</p>	<p>Amanida de patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>Verdures <b>gratinades#</b> a forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis <b>integrals</b> al pesto <b>(amb formatge sense lactosa#)</b> Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals <b>logurt sense lactosa#</b></p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b> <b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana</b> <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## SETEMBRE 2021 menú sense fruits secs

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Plat o producte sense fruits secs, ni traces.</b> <b>#Producte especial sense fruits secs</b></p>	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
6 VACANCES	7 VACANCES	8 VACANCES	9 VACANCES	10 VACANCES
13 Arròs amb salsa de tomàquet <b>Croquetes de pollastre#</b> i guarnició de pastanaga i olives logurt natural <b>ECO</b>	14 Llenties saltejades amb sofregit Truita de cavalla i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps	15 Coliflor amb patata <b>Daus*</b> de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	16 Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana Fruita del temps	17 Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam Fruita del temps
20 Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a l'allada i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps	21 Espinacs amb patata <b>Hamburguesa*</b> de vedella a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps	22 Arròs tres colors Lluç a la <b>romana*</b> i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps	23 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la paisana i amanida d'enciam i olives logurt natural <b>ECO</b>	24 Puré de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb <b>bolonyesa vegetal de llenties*</b> i formatge ratllat Fruita del temps
27 Arròs amb verdures Calamars guisats Fruita del temps	28 Amanida de patata Aletes de pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps	29 Verdures gratinades a forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps	30 Espaguetis <b>integrals</b> al pesto Peix fresc al forn a la llauna i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt natural <b>ECO</b>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b> <b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana</b> <b>Producte ECO / integral</b></p>

# Menú escola Ciutat Cooperativa

## SETEMBRE 2021 menú sense colesterol

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>*Adaptació P3:</b> Dia 14: truita a la francesa Dia 21: mongeta tendra amb patata Dia 24: sense formatge Dia 27: Lluç al forn amb carbassó</p>	<p>Dia 28: Pollastre al forn Dia 29: crema de carbassó Dia 30: Espaguetis amb alfàbrega sense formatge</p>	<p>1 <b>VACANCES</b></p>	<p>2 <b>VACANCES</b></p>	<p>3 <b>VACANCES</b></p>
<p>6 <b>VACANCES</b></p>	<p>7 <b>VACANCES</b></p>	<p>8 <b>VACANCES</b></p>	<p>9 <b>VACANCES</b></p>	<p>10 <b>VACANCES</b></p>
<p>13 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Pollastre al forn i guarnició de pastanaga i olives logurt desnatat</p>	<p>14 Llenties saltejades amb sofregit (salsa casolana) Truita de cavalla* i amanida d'enciam i remolatxa Fruita del temps</p>	<p>15 Coliflor amb patata Daus de gall dindi a l'orenga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>16 Crema de carbassa Mongetes blanques a l'hortelana (amb salsa casolana) Fruita del temps</p>	<p>17 Amanida italiana Rap al forn amb salsa verda i amanida d'enciam i pipes de gira-sol Fruita del temps</p>
<p>20 Empedrat de mongetes blanques vegetal Pollastre a la planxa i amanida d'enciam i formatge fresc Fruita del temps</p>	<p>21 Espinacs* amb patata Bistec a la planxa i guarnició de ceba confitada Fruita del temps</p>	<p>22 Arròs tres colors Lluç a la planxa i amanida d'enciam i cogombre Fruita del temps</p>	<p>23 Cigrons saltejats amb all i pebre vermell Truita a la francesa i amanida d'enciam i olives logurt desnatat</p>	<p>24 Puré de verdures Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa vegetal de llenties i formatge ratllat* (salsa casolana) Fruita del temps</p>
<p>27 Arròs amb verdures Calamars a la planxa i amanida d'enciam Fruita del temps</p>	<p>28 Amanida de patata Pollastre al forn i amanida d'enciam i col llombarda Fruita del temps</p>	<p>29 Verdures gratinades a forn Llenties estofades amb hortalisses Fruita del temps</p>	<p>30 Espaguetis <b>integrals</b> amb alfàbrega Peix fresc al forn (sense salsa) i amanida d'enciam i germinats d'alfals logurt desnatat</p>	<p><b>Pa integral un dia a la setmana. Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.</b> <b>Es donarà fruita ecològica i/o de proximitat un cop per setmana</b> <b>Producte ECO / integral</b></p>