



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 o conté carn de porc.

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

Les fruites de setembre ens donen vitamines per aprendre.

Si el cuiner ha preparat...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata

Verdures

Carn

Peix

Ou

Fruïta / Làctic

Les famílies poden preparar per sopar...

Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)

Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata

Peix, ou, llegum o proteïna vegetal

Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura

Peix, carn, llegum, proteïna vegetal

Fruïta, làctic natural

NÚRIA DURAN
— nutrició clínica i familiar —

Dietista nutricionista
www.nuriaduran.cat

Alimenta't amb els colors de la natura!

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per créixer forts i contents.

La dieta mediterrània ens convida a gaudir de la diversitat: el peix i la carn ens proporcionen proteïnes per enfortir els músculs, els llegums ens donen energia duradora i els cereals ens ofereixen la base per afrontar el dia amb força. A més, l'oli d'oliva i els fruits secs són grans aliats per cuidar el nostre cor i la nostra ment.

Amb varietat i productes del temps, nodrim la salut.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6. Amanida variada, olives negres, blat de moro, tonyina i ou dur <i>Sense tonyina, sense ou</i> Tallarines amb salsa formatge parmesà <i>Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</i>	7* Patata alemanya <i>S/maionesa, s/frankfurt</i> Remenat de tonyina i alls tendres Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, lactosa</i>	8. Blat tendre amb cogombre, olives i oli de fruits secs <i>Arròs amb cogombre, olives (s/F.secs)</i> Calamars amb ceba i tomàquet <i>Carn/peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: marisc, gluten, fruits secs</i>	9. Llenties amb oli de mostassa Arròs blanc Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: llegums</i>	10. <i>L'octubre és temps de llegums i verdures que ens cuiden cada dia.</i>
13.* Amanida variada Meló amb pernil Fideuà (i allioli opcional) <i>Fideus amb carn, s/gluten i s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, marisc, gluten</i>	14.* Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets <i>Esparracada s/bolets</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, bolets</i>	15* Humus de cigrons i bastonets de pa Arròs blanc bastonets s/gluten Truita de pernil i formatge i amanida variada <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, lactosa, llegums</i>	16. Amanida d'arròs, tonyina, alvocat, tomàquet, pastanaga i enciam <i>sense tonyina</i> Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps <i>Alteracions: llegums peix</i>	17* Amanida variada Bròquil al vapor i oli d'oliva Tonyina confitada amb ceba i soja <i>Carn planxa/ Tonyina sense soja</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, gluten, soja</i>
20. Pasta amb salmó fumat i olivada kalamata <i>Pasta s/gluten i s/peix</i> Nuggets de verdures al forn amb quetxup casolà i amanida variada <i>Car o peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, gluten i soja</i>	21. Fesols saltejats amb carbassa i xampinyons <i>Arròs bullit</i> Truita de bacallà i amanida variada <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Làctic/fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, llegum, lactosa, bolets</i>	22. Patata trencada al forn amb ou dur i picada all i julivert <i>Patata s/ou</i> Gall dindi al forn amb prunes i pinyons <i>S/fruits secs</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, fruits secs</i>	23* Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina <i>Sense tonyina i ou</i> Arròs a la cassola amb peix i pèsols <i>Arròs de carn</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, marisc</i>	24. Gaspaxo (opcional) Cigrons amanits amb oli d'oliva verge extra <i>Arròs bullit/ arròs blanc</i> Lluç a la basca amb ou de guatlla <i>Carn planxa/ lluç sense ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, llegums</i>
27.Espaguetis amb tomàquet i bolets <i>Pasta s/ou i s/ gluten, s/bolets</i> Ou dur amb sofregit de tomàquet i gratinats <i>Carn/peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, bolets</i>	28.* Amanida variada, formatge fresc, olives negres i nous <i>S/formatge, fruits secs opcional</i> Fideus a la cassola amb carn <i>Fideus s/ou, s/gluten</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, fruits secs, gluten</i>	29. Arròs amb verdures, quinoa i oli d'herbes i llimona Truita de patates i ceba <i>Truita sense ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou</i>	30. Llenties amb cogombre, pastanaga, tomàquet i oli de sèsam <i>Amanida d'arròs</i> Gall Sant Pere al forn amb sofregit de ceba i api <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix, sèsam</i>	31.* Empedrat amb tonyina Arròs blanc Llom de porc rostit i patates fregides Fruita del temps <i>Alteracions: peix, llegums, gluten</i>

Amb fruita i verdura cada dia, tindràs molta energia.

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

Alimenta't amb els colors de la natura!

Cada fruita i verdura té un color especial que ens regala vitamines i energia per créixer forts i contents.

La dieta mediterrània ens convida a gaudir de la diversitat: el peix i la carn ens proporcionen proteïnes per enfortir els músculs, els llegums ens donen energia duradora i els cereals ens ofereixen la base per afrontar el dia amb força. A més, l'oli d'oliva i els fruits secs són grans aliats per cuidar el nostre cor i la nostra ment.

Amb varietat i productes del temps, nodrim la salut.