



SETEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ BASAL



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



8 Amanida variada completa (enciam eco, tomàquet, pastanaga, blat moro) Llenties amb verdures¹ (ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga) Pa¹ i fruita ecològica	9 Crema de carbassó Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	10 Amanida de pasta^{1,3} (Tomàquet, olives, blat moro) Gall dindi a la jardineria (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i iogurt artesà⁷	11 Festiu	12 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella al forn¹² Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
15 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat moro) Truita de patates³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	16 Bròquil amb patata Wok de gall dindi i verdures (ceba, pebrot, carbassó) Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	17 Hummus de mongeta blanca amb bastonet de pastanaga Burger de cuscús i verdures^{1,3} Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	18 Macarrons ecològics amb salsa de formatge^{1,3,7} Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	19 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre a la llimona Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
22 Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols¹² Pa i fruita	23 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3} Ous amb beixamel^{3,1,7} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	24 Mongetes seques estofades (pastanaga, cebes, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	25 Crema de carbassó Fideuà amb calamars^{1,3,14} Pa¹ i fruita ecològica	26 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
29 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	30 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita			

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**.



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



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



SETEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO OUS NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns **dimarts** **dimecres** **dijous** **divendres**



8 Amanida variada completa
(enciam eco, tomàquet, pastanaga, blat moro)
Llenties amb verdures¹
(ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga)
Pa¹ i **fruita ecològica**

9 Crema de carbassó
Lluç al forn amb all i julivert⁴
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i fruita

10 Amanida de pasta s/ou¹
(Tomàquet, olives, blat moro)
Gall dindi a la jardineria
(m. tendra, pastanaga, pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

11 **Festiu**

12 Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella al forn¹²
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

15 Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, blat moro)
Pollastre a la planxa
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i fruita

16 Bròquil amb patata
Wok de gall dindi i verdures
(ceba, pebrot, carbassó)
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**

17 Hummus de mongeta blanca amb bastonet de pastanaga
Burger de vedella¹²
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

18 Pasta S7ou amb salsa de formatge^{1,7}
Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

19 Empedrat de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre a la llimona
Enciam ecològic i cogombre
Pa¹ i fruita

22 Coliflor amb patata
Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols¹²
Pa i fruita

23 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3}
Filet gall dindi planxa
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

24 Mongetes seques estofades
(pastanaga, cebes, pebrot)
Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

25 Crema de carbassó
Fideuà s/ou amb calamars^{1,14}
Pa¹ i **fruita ecològica**

26 Arròs saltat amb verdures
(carbassó, porro, pastanaga)
Gall dindi al curry
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i fruita

29 Crema de carbassa
Pasta s/ou amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,6}
Pa¹ i **fruita ecològica**

30 Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

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

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

1 GLUTEN 2 CRUSTACIS 3 OUS 4 PEIX 5 CACAUETS 6 SOJA 7 LLET 8 FRUITS DE GLOSÇA 9 API 10 MOSTASSA 11 SÈSAM 12 SULFITS 13 TRAMUSSOS 14 MOL·LUSC



PRODUCTES DE PROXIMITAT
 PRODUCTES DE TEMPORADA
 PEIX FRESC SEGONS MERCAT



SETEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO FRUITS SECS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



8 Amanida variada completa (enciam eco, tomàquet, pastanaga, blat moro) Llenties amb verdures¹ (ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga) Pa¹ i fruita ecològica	9 Crema de carbassó Lluç al forn amb all i julivert⁴ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	10 Amanida de pasta^{1,3} (Tomàquet, olives, blat moro) Gall dindi a la jardineria (m. tendra, pastanaga, pèsols, patata) Pa¹ i iogurt artesà⁷	11 Festiu	12 Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella al forn¹² Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita
15 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols, blat moro) Truita de patates³ Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i fruita	16 Bròquil amb patata Wok de gall dindi i verdures (ceba, pebrot, carbassó) Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita ecològica	17 Hummus de mongeta blanca amb bastonet de pastanaga Burger de cuscús i verdures^{1,3} Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i iogurt artesà⁷	18 Macarrons ecològics amb salsa de formatge^{1,3,7} Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴ Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita	19 Empedrat de cigrons (tomàquet, olives, blat de moro) Pollastre a la llimona Enciam ecològic i cogombre Pa¹ i fruita
22 Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols¹² Pa i fruita	23 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3} Ous amb beixamel^{3,1,7} Enciam ecològic i pastanaga Pa¹ i fruita	24 Mongetes seques estofades (pastanaga, cebes, pebrot) Pollastre al forn amb herbes provençals Enciam ecològic i tomàquet Pa¹ i iogurt artesà⁷	25 Crema de carbassó Fideuà amb calamars^{1,3,14} Pa¹ i fruita ecològica	26 Arròs saltat amb verdures (carbassó, porro, pastanaga) Gall dindi al curry Enciam ecològic i blat de moro Pa¹ i fruita
29 Crema de carbassa Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6} Pa¹ i fruita ecològica	30 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Enciam ecològic i olives Pa¹ i fruita			

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**.



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



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



SETEMBRE 2025

ESCOLA EL MONTCAU

MENÚ NO PORC



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns dimarts dimecres dijous divendres



8 Amanida variada completa
(enciam eco, tomàquet, pastanaga, blat moro)
Llenties amb verdures¹
(ceba, pebrot, tomàquet, pastanaga)
Pa¹ i **fruita ecològica**

9 Crema de carbassó
Lluç al forn amb all i julivert⁴
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i fruita

10 Amanida de pasta^{1,3}
(Tomàquet, olives, blat moro)
Gall dindi a la jardineria
(m. tendra, pastanaga, pèsols, patata)
Pa¹ i iogurt artesà⁷

11 **Festiu**

12 Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella al forn¹²
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

15 Arròs tres delícies
(pastanaga, pèsols, blat moro)
Truita de patates³
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i fruita

16 Bròquil amb patata
Wok de gall dindi i verdures
(ceba, pebrot, carbassó)
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i **fruita ecològica**

17 Hummus de mongeta blanca amb bastonet de pastanaga
Burger de cuscús i verdures^{1,3}
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i iogurt artesà⁷

18 Macarrons ecològics amb salsa de formatge^{1,3,7}
Bacallà al forn amb oli de pebre dolç⁴
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

19 Empedrat de cigrons
(tomàquet, olives, blat de moro)
Pollastre a la llimona
Enciam ecològic i cogombre
Pa¹ i fruita

22 Coliflor amb patata
Mandonguilles de vedella amb pastanaga i pèsols¹²
Pa i fruita

23 Espirals amb salsa de xampinyons^{1,3}
Ous amb beixamel^{3,1,7}
Enciam ecològic i pastanaga
Pa¹ i fruita

24 Mongetes seques estofades
(pastanaga, cebes, pebrot)
Pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam ecològic i tomàquet
Pa¹ i iogurt artesà⁷

25 Crema de carbassó
Fideuà amb calamars^{1,3,14}
Pa¹ i **fruita ecològica**

26 Arròs saltat amb verdures
(carbassó, porro, pastanaga)
Gall dindi al curry
Enciam ecològic i blat de moro
Pa¹ i fruita

29 Crema de carbassa
Pasta amb bolonyesa de soja texturitzada^{1,3,6}
Pa¹ i **fruita ecològica**

30 Arròs amb tomàquet
Pollastre al forn
Enciam ecològic i olives
Pa¹ i fruita

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**.



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



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



SETEMBRE 2025



ESCOLA EL MONTCAU

SUGGERIMENTS DE SOPARS



corerestauracio.com
@corerestauracio
@CORErestauracio

dilluns dimarts dimecres dijous divendres

Bon inici de curs!



8

Verdura
Peix
Fruita

9

Pasta o arròs
Carn vermella
Fruita

10

Verdura i patata
Ous
Fruita

11

Festiu

12

Arròs integral o pasta
integral o llegum
Peix
Fruita

15

Hortalissa
Carn blanca
Fruita

16

Pasta o arròs
Peix
Fruita

17

Arròs integral o pasta
integral
Ou
Fruita

18

Hortalissa
Proteïna vegetal
Fruita

19

Arròs integral o pasta
integral o llegum
Peix
Fruita

22

Pasta o arròs
Peix
Fruita

23

Verdura i patata
Carn vermella
Fruita

24

Hortalissa
Peix
Fruita

25

Arròs integral o llegum
Ou
Fruita

26

Verdura i patata
Peix
Fruita

29

Hortalissa
Peix
Fruita

30

Verdura i patata
Proeic vegetal
Fruita



Es recomana
cuinar amb **olis
saludables**

Es recomana
menjar
pa integral



Sempre beure **aigua**
acompanyant els
sopars



Limitar els aliments
processats i optar per
opcions **naturals i
casolanes**

Aquest mes les fruites de
temporada són: **poma, pera,
pruna, préssec, nectarina,
síndria, meló**



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