



Escola Puigberenguer
Setembre 2025

BASAL

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CAT1698

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
	8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
SETMANA 1	Amanida capresse	7, 12	Sopa meravella	1, 3, 6, 10	Crema de porros	-	-	-	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
	Estofat de gall dindi amb patates i verdures	-	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa de iogurt	1, 7	FESTIU	-	Ous gratinats amb beixamel	1, 3, 7
	-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva	12	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	-	-	Pa i Fruita de temporada	1
	Verdures + llegum + arròs		Verdura amb patata + ou		Arròs amb verdures + au		Pasta + peix amb verdura		Amanida + pizza casolana	
	15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
SETMANA 2	Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Pèsols ofegats amb ceba i pernil	9	Amanida variada amb oli d'oliva	12
	Salsitxes fresques al forn	6, 12	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Pollastre al forn amb espècies	-	Pastís de patata i tonyina	4, 7, 12
	Amanida variada amb oli d'oliva	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva	12	patates xips	-	-	-
	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
	Arròs + peix i verdura		Sopa + au amb verdura		Llegum + verdura amb patata		Crema de verdures + peix		Amanida + ou amb torrades	
	22	Alerg.	23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.
SETMANA 3	Llenties estofades amb verdures	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Mongetes seques estofades amb verdures	-
	Truita francesa	3	Arròs a la cassola amb peix	2, 4, 9, 13	Aletes de pollastre amb salsa barbacoa	-	Escalopa de vedella	1, 3	Peix blau amb tomàquet	2, 4, 13
	Amanida variada amb oli d'oliva	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	grills de patata al forn	-
	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
	Sopa + au amb verdura		Llegum amb patata i verdures		Crema de verdura + peix		Arròs amb verdura + ou		Amanida + sandvitx vegetal	
	29	Alerg.	30	Alerg.	1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.
SETMANA 4	Arròs integral tres delícies casolà	3	Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10						
	Botifarra amb seques	6, 12	Ous durs amb samfaina	3						
	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-						
	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1						
	Crema de verdures + llegum		Verdura amb patata + peix							

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS



Escola Puigberenguer
Setembre 2025

SENSE CARN

Nutricionista
LAIA RIU TORRENS
Num. Col. CATI 698

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
	8	Alerg.	9	Alerg.	10	Alerg.	11	Alerg.	12	Alerg.
SETMANA 1	Amanida capresse	7, 12	Sopa meravella amb brou vegetal	1, 3, 6, 10	Crema de porros	-	-	-	Mongetes seques estofades amb carbassa	-
	Estofat de llegum amb patates i verdures	12	Filet de lluç amb samfaina	2, 4, 13	Falafels amb salsa de iogurt	1, 7	FESTIU	-	Ous gratinats amb beixamel	1, 3, 7
	-	-	-	-	Amanida variada amb oli d'oliva	12	-	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-
	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1	-	-	Pa i Fruita de temporada	1
	Verdura amb patata + ou		Crema de verdures + llegum		Arròs amb verdures + ou		Pasta amb verdura + formatge fresc		Amanida + pizza casolana	
	15	Alerg.	16	Alerg.	17	Alerg.	18	Alerg.	19	Alerg.
SETMANA 2	Crema de verdures	-	Cigrons estofats amb verdures	-	Arròs integral amb salsa de tomàquet casolana	-	Pèsols ofegats amb ceba	9	Amanida variada amb oli d'oliva	12
	Salsitxes vegetals a la planxa	1, 3, 5, 6, 7, 8	Truita de formatge	3, 7	Peix fresc al forn	2, 4, 13	Remenat d'ou amb xampinyons	3	Pastís de patata i tonyina	4, 7, 12
	Amanida variada amb oli d'oliva	12	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	Amanida variada amb oli d'oliva	12	patates xips	-	-	-
	Pa i fruita Eco	1	Pa integral i iogurt	1, 7	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i Fruita de temporada	1
	Arròs + peix i verdura		Sopa + llegum amb verdura		Verdura i patata + formatge i fruits secs		Crema de verdures + llegum		Amanida + ou amb torrades	
	22	Alerg.	23	Alerg.	24	Alerg.	25	Alerg.	26	Alerg.
SETMANA 3	Llenties estofades amb verdures	1	Crema de carbassa Eco	-	Macarrons integrals amb verdures	1, 3	Bròquil amb patata	-	Mongetes seques estofades amb verdures	-
	Truita francesa	3	Arròs a la cassola amb peix	2, 4, 9, 13	Hamburguesa vegetal amb salsa barbacoa	1	Truita de tonyina	3, 4	Peix blau amb tomàquet	2, 4, 13
	Amanida variada amb oli d'oliva	12	-	-	Bastonets de cogombre amb oli d'oliva	-	Grills de tomàquet amb oli d'oliva	-	grills de patata al forn	-
	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i iogurt	1, 7	Pa integral i Fruita de temporada	1	Pa i fruita Eco	1
	Sopa + peix amb verdura		Llegum amb patata i verdures		Crema de verdura + ou i pa		Arròs amb verdura + formatge fresc		Amanida + sandvitx vegetal	
	29	Alerg.	30	Alerg.	1	Alerg.	2	Alerg.	3	Alerg.
SETMANA 4	Arròs integral tres delícies casolà s/bernil	-	Fideus a la cassola amb verdures	1, 3, 6, 10						
	Hamburguesa vegetal amb seques	1, 12	Ous durs amb samfaina	3						
	Bastonets de pastanaga amb oli d'oliva	-	-	-						
	Pa i Fruita de temporada	1	Pa integral i Fruita de temporada	1						
	Crema de verdures + peix		Verdura amb patata + ou							

Al·lèrgens:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
GLUTEN	CRUSTACIS	OU	PEIX	CACAHUET	SOJA	LLET	FRUITS DE CLOSCA	API	MOSTASSA	SÈSAM	SULFITS	MOLUSCS	TRAMUS