

## Recomanacions del dinar i sopar

Us suggerim els grups d'aliments més adients per al sopar dels vostres fills i filles, per tal de completar la dieta equilibrada del dia. Aquestes orientacions us poden ajudar a planificar els sopars setmanals perquè siguin variats i saludables.

### DINAR



### SOPAR



## aquest mes

### Com tornem a la rutina?

La tornada a l'escola és un temps d'adaptació per a tothom. Recuperar els **horaris**, retrobar **companys** i tornar als **hàbits** quotidians requereix uns dies. És normal que alguns infants arribin més cansats o necessitin una mica més de temps per adaptar-se.

Des del menjador els acompanyem perquè aquesta transició sigui **tranquil·la**, respectant els seus ritmes i oferint-los un espai acollidor.



### Una idea per a casa

Al vespre, compartiu amb els/les vostres fills i filles una cosa que us hagi agradat del dia i una que us agradaria repetir demà. És una manera senzilla d'acabar el dia amb una **mirada positiva** i de **vincle familiar**.

## 10 mesos causes

### Dia Internacional de la Pau

La pau no és només l'absència de conflictes, sinó també la manera com ens relacionem cada dia. Escoltar, compartir, respectar els torns, demanar les coses amb amabilitat o ajudar qui ho necessita són petites accions que construeixen una **convivència més positiva**.



Al menjador treballem aquests **valors** cada dia, perquè créixer també és aprendre a conviure.



### Repte per a casa

Feu, entre tots, un "**repte de les bones accions**": cada membre de la família explica una acció amable que ha fet.

**Segell dietista**



SERHS FOOD

Dieta: Dietètica y Nutrición  
Gemma Puig Nuñez  
Col Núm. CAT001322



Informació nutricional del menú escolar diari

|                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| <b>K</b> Energia (kcal)     | <b>P</b> Proteïna |
| <b>H</b> Hidrats de carboni | <b>L</b> Lípids   |

D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del Parlament Europeu i del Consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.





## MENU: SETEMBRE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA  
AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

## DIETA:

## BASAL

Cuinat amb oli d'oliva

Pa integral: dimarts i dijous

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8

9

10

11



Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llonganisseta de porc al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 623,4 H 49,6 P 37,7 L 30,65

Arròs amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó  
Fruita del temps

K 622,7 H 76,747 P 31,85 L 22,71

Llenties saltades amb verdures  
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 604,7 H 72,3 P 22,6 L 24,95



14

Amanida d'arròs integral  
(carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 782,6 H 88,8 P 22 L 37,15

15

Minestra de verdures  
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Rap al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 494 H 39,4 P 30,9 L 24,05

16

Crema freda de porro amb pernil  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 556 H 87 P 17,87 L 16,39

17

Amanida de cigrons ECO  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Ceba potxada  
logurt natural La Fageda s/sucre

K 635,4 H 60,81 P 27,59 L 31,29

18

Sopa de verdures amb pasta  
(porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

K 512,33 H 43,84 P 35,62 L 20,71

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21

### ARRIBADA DE LA TARDOR 22

23

### FESTIU 24

25

Crema freda de meló amb crostonets de pa  
Estofat de vedella  
(patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 584,7 H 8,1 P 33,4 L 30,45



Crema de pastanaga  
Cigrons amb verduretes (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 563,1 H 72 P 18,1 L 24,55

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 578,1 H 54,2 P 27,4 L 28,35



Macarrons integrals amb salsa pesto  
Salmó al forn  
Amanida variada  
logurt natural La Fageda s/sucre

K 775,3 H 58,7 P 36,1 L 43,96

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 533,9 H 53,8 P 12,8 L 29,65

29

Amanida de llençies ECO  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 594,73 H 57,54 P 42,46 L 23,38

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps

K 596,8 H 67,5 P 26,6 L 24,65



## 22 DE SETEMBRE



### DILLUNS

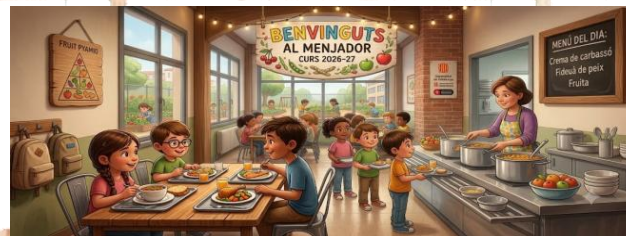


### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Salsitxes de gall dindi halal  
Amanida variada  
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó  
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Rap al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb crostonets de pa  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Ceba potxada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi halal al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló amb crostonets de pa  
Estofat de gall dindi halal (patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga  
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

### FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa pesto  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre halal a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE



### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES



### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llonganisseta de porc al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó  
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Rap al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

16

Crema freda de porro (s/llet) amb pernil  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Varetes de verdures  
Ceba potxada  
Iogurt sense lactosa La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló (s/llet)  
Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga (s/llet)  
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

### FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Iogurt sense lactosa La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE



### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES



### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Llonganisseta de porc al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó  
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Rap al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Ceba potxada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (s/FS) (porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló  
Estofat de vedella (patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga  
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

### FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Salmó al forn  
Amanida variada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Lluç al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE









## MENU: SETEMBRE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

## DIETA:

VEGÀ

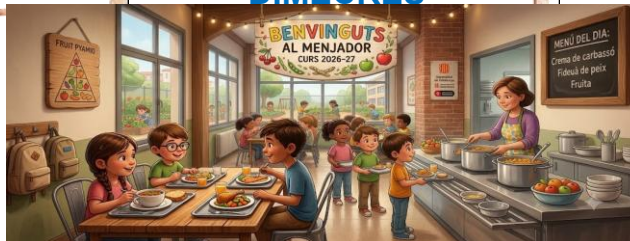
Cuinat amb oli d'oliva

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES



### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Falafel al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Mongetes blanques saltejades a l'allet  
Amanida variada  
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures  
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Verdures al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral  
(carbassó, ceba i pastanaga)  
Llenties saltejades amb pebrot  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Minestra de verdures  
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Mongetes blanques saltejades amb tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

16

Crema freda de porro (s/llet)  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Varetes de verdures al forn  
Ceba potxada  
Fruita del temps

18

Sopa de verdures amb pasta  
(porro, nap, api i pastanaga)  
Amanida de llençies  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21

Crema freda de meló (s/llet) amb crostonets de pa  
Estofat de llenties  
(patata, pastanaga i pebrot)  
Amanida variada  
Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR 22

Crema de pastanaga (s/llet)  
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

### FESTIU 24



25

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet  
Amanida de cigrons  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Fruita del temps

28

Patates estofades amb verdures  
Varetes de verdures  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida de llençies  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Verdures al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Cigrons amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE





## MENU: SETEMBRE 2026

TOTS ELS MENÚS ESTAN ACOMPANYATS  
AMB AIGUA I PA

AMANIT AMB OLI D'OLIVA I CUINAT  
AMB OLI D'OLIVA O OLI GIRASOL ALT OLEIC

## DIETA:

**SENSE PEIX, HALAL**

Cuinat amb oli d'oliva

### DILLUNS



### DIMARTS

### DIMECRES



### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA

8

Amanida de pasta integral (tomàquet, pastanaga i blat de moro)  
Salsitxes de gall dindi halal  
Amanida variada  
Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre halal al forn amb llit de patata, ceba i carbassó  
Fruita del temps

10

Llenties saltades amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada  
Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada  
Fruita del temps

15

Minestra de verdures (mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)  
Pollastre halal al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

16

Crema freda de porro  
Macarrons integrals amb bolonyesa de llegums  
Amanida variada  
Fruita del temps

17

Amanida de cigrons (ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Ceba potxada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi halal al forn  
Tomàquet amanit  
Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU

21

Crema freda de meló amb crostonets de pa  
Estofat de gall dindi halal (patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada  
Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR

22

Crema de pastanaga  
Cigrons amb verdures (api, porro, ceba i patata)  
Amanida variada  
Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada  
Fruita del temps

### FESTIU

24



25

Macarrons integrals amb salsa pesto  
Gall dindi halal al forn  
Amanida variada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada  
Fruita del temps

29

Amanida de llençies (ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Gall dindi halal al forn  
Amanida variada  
Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre halal a la planxa  
Amanida variada  
Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE



### DILLUNS

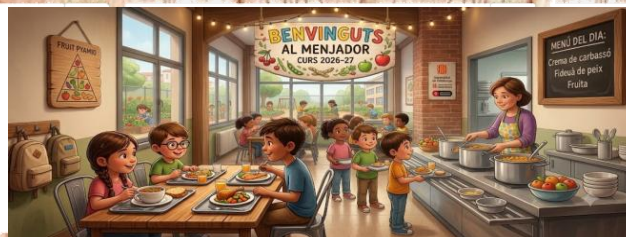


### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



7

### BENVINGUTS A L'ESPAI MIGDIA 8

Amanida de pasta integral (s/soja) (tomàquet, pastanaga i blat de moro)

Gall dindi al forn  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

9

Arròs amb salsa de tomàquet  
Lluç al forn amb llit de patata, ceba i carbassó

\*Fruita del temps

10

Patates saltades amb verdures  
(carbassó, pastanaga, pebrot verd i vermell i ceba)  
Truita de carbassó  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

11



14

Amanida d'arròs integral (s/oli)  
(carbassó, ceba i pastanaga)  
Truita francesa amb formatge  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

15

Minestra de verdures  
(mongeta tendra, pèsols, bròquil i patata)

Rap al forn  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

16

Crema freda de porro amb pernil  
Truita de patates

Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

17

Amanida de patates  
(ceba, tomàquet, pastanaga i pebrot)  
Hamburguesa de coliflor i formatge  
Ceba potxada  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

18

Sopa de verdures amb pasta (s/soja)  
(porro, nap, api i pastanaga)  
Daus de gall dindi al forn  
Tomàquet (s/oli)

\*Fruita del temps

### DIA INTERNACIONAL DE LA PAU 21

Crema freda de meló  
Estofat de vedella  
(patata, pastanaga i pèsols)  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps



### ARRIBADA DE LA TARDOR 22

Crema de pastanaga  
Gall dindi al forn  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

23

Mongetes seques estofades amb verdures  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

### FESTIU 24



25

Macarrons integrals (s/soja) amb salsa de tomàquet  
Salmó al forn  
Amanida variada (s/olives i oli)  
Iogurt natural La Fageda s/sucre

28

Patates estofades amb verdures  
Truita francesa  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

29

Amanida de patates  
(ceba, all, tomàquet, pastanaga i pebrot)

Lluç al forn  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps

30

Arròs integral a la camperola  
Pollastre a la planxa  
Amanida variada (s/olives i oli)

\*Fruita del temps



## 22 DE SETEMBRE